



Septiembre es el Mes Nacional del Conocimiento Sobre la Obesidad Infantil

El comienzo del nuevo año escolar es un buen momento para hacer un balance del bienestar familiar. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) reconocen septiembre como el Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil. De manera alarmante, según los CDC, aproximadamente 1 de cada 5 niños estadounidenses tiene obesidad. La obesidad fue declarada enfermedad en 2013 por la Asociación Médica Americana. La creciente prevalencia entre los niños es una emergencia de salud pública. Aquí hay tres formas simples pero poderosas de apoyar un peso saludable en los niños.

Haz el Desayuno una Prioridad



Investigación indica que los niños y adolescentes que se saltan el desayuno tienen más probabilidades de tener sobrepeso u obesidad. Después de "ayunar" durante 9-12 horas, los niños necesitan repostar para el día en que se despiertan. Desayunar hace que sea menos probable que coman en exceso más tarde en el día porque tienen hambre. Algunos investigadores también creen que el desayuno puede "acelerar" el metabolismo de un niño, ayudando a su cuerpo a quemar calorías. Consulte las recetas de este mes para obtener ideas rápidas y fáciles para el desayuno.

Abordar el Tiempo de Pantalla y la Actividad Física

Demasiado tiempo frente a una pantalla se correlaciona con falta de sueño, aumento de peso, calificaciones más bajas en la escuela y una peor salud mental. Limitar el tiempo frente a la pantalla puede liberar tiempo para otras actividades y mejorar el sueño. Reducir el tiempo frente a la pantalla también limita las señales para comer alimentos poco saludables. Consulte el sitio destacado de los Centros de Recursos de Salud y Nutrición de este mes, "Criar niños Activos", para obtener consejos sobre cómo apoyar un estilo de vida activo.



Próximos Eventos

Capacitación en Seguridad Alimentaria

Para más información, póngase en contacto con:

Sierra Puwalski o Caleb Miller en 631-873-4775.

Distribuciones de Alimentos para Personas Mayores (60+)

Llame para conocer los requisitos de elegibilidad de ingresos y la inscripción.

al: 631-873-4775.

Talleres de Nutrición

Tema: Beneficios de la Fibra para la Salud

Cuándo: 10 de septiembre a las 13 h

Dónde: 126 Spagnoli Rd., Melville



La Conexión Sueño-Peso

Más del 35% de los estadounidenses no duermen lo suficiente. Dormir bien es esencial para una óptima salud física y mental. Los niños y adolescentes necesitan dormir más que los adultos; la cantidad varía según la edad. Dormir muy poco se ha relacionado con el sobrepeso y la obesidad. Se cree que esto se debe en parte a la falta de sueño que nos hace comer más y hacer menos actividad física. La falta de sueño también es un factor de riesgo de otras enfermedades crónicas en el futuro, como diabetes, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Obtenga más información sobre una buena higiene del sueño aquí: [Consejos para Dormir](#)



¿Cuántas horas de Sueño Necesitamos?



Adults over the age of 18: **7-8** hours a day



Teens ages 12-18: **8-10** hours a day



Children ages 6-12: **9-12** hours a day

SOURCES: National Heart, Lung, and Blood Institute: Sleep Deprivation and Deficiency; Centers for Disease Control and Prevention: Short Sleep Duration Among U.S. Adults; American Academy of Sleep Medicine: Sleep Recommendations



NUTRICIÓN Y SALUD CENTRO DE RECURSOS

Seguridad en el Regreso a Clases

Este sitio de la Cruz Roja Americana proporciona una lista de verificación de seguridad detallada para los niños y adolescentes que regresan a la escuela. Se incluyen consejos de seguridad para los niños que caminan, andan en bicicleta, toman el autobús y conducen a la escuela, encuentre más información aquí:

[Seguro](#)



Criar Niños Activos

Visite este sitio de la American Heart Association para obtener información sobre la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar de los niños, sugerencias para alentar a los niños a ser más activos físicamente y una variedad de formas de apoyar la actividad física para los niños y toda la familia. Para obtener más información, visite: [Niños Activos](#)



Ideas Rápidas y Fáciles para el Desayuno

Tostadas Francesas Integrales y Jarabe de Bayas



Ingredientes

- 1 huevo
- 1/3 taza de leche descremada o baja en grasa
- 1/4 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de vainilla
- 2 rebanadas de pan integral (u otro grano integral)
- 1-2 cucharadas de aceite vegetal

Indicaciones

1. Coloque los huevos, la leche, la canela y la vainilla en un tazón/recipiente de fondo plano y bata.
2. Coloque el aceite en una sartén, caliente a fuego medio.
3. Sumerge ambos lados del pan en la mezcla de huevo y leche. Cocine unos 3-4 minutos por cada lado o hasta que estén ligeramente dorados y bien cocidos.
4. Cubra con jarabe de bayas (triture y combine 1/4 taza de bayas frescas o congeladas con 1 cucharadita de jarabe de arce) y sirva.

Waffles o Panqueques Integrales



Elija waffles o panqueques congelados con un grano integral como primer ingrediente. Tostar y cubrir con vainilla, yogur griego bajo en grasa y bayas o fruta cortada en cubitos. Aumente el valor nutricional espolvoreando con nueces (por ejemplo, nueces pecanas, nueces) o cubra con mantequilla de maní u otros frutos secos y plátanos en rodajas.

Desayuno de "Sobras"



Sé flexible, tendemos a pensar en el desayuno como cereales, tostadas, huevos, etcétera. La verdad es que cualquier opción saludable encaja en el desayuno. Si su hijo está dispuesto a los frijoles negros y arroz sobrantes o a la pasta, el pollo y las verduras de la noche anterior, sírvalo con su fruta y leche favoritas o un sustituto de leche fortificado, para un desayuno completo.