



DINE Wellness Blurbs

(English pgs. 1-8, Spanish pgs. 9-17)

Dear Schools,

In this document you will find two years of family wellness blurbs. These were created for you to use to communicate health information with parents. The blurbs contain tips, fun facts, resources and information to help families lead healthy lives. We created them in response to requests for more health information directed specifically at parents.

These wellness blurbs can be used in newsletters, email updates, or however you choose. There are two years of monthly nutrition and physical activity blurbs, but they do not have to be used in order. Feel free to modify, shorten, or rearrange to fit your needs.

If you have any questions, please contact your DINE school nutritionist.

In good health,
DINE Elementary School Team

DINE Wellness Blurbs

Year 1

August

Nutrition: Peaches

August is National Peach Month! In North Carolina, peaches are in season from June through September. A peach makes a tasty low-calorie snack and is a good source of vitamin C and fiber! Besides being great raw, peaches are delicious added to smoothies, stewed or sautéed. Fun peach facts: A nectarine is a type of peach without the fuzz; if your peaches aren't ripe, place them in a brown paper bag for two or three days to ripen. *Source:* www.fillyourplate.org

Physical Activity: The Chores Count Too

Did you know that doing your chores counts as physical activity? If you maintain an increased heart rate for at least 10 minutes- then you just had an aerobic workout! Cleaning your house, mowing your lawn, working in the garden, and washing the car all count as exercise! Aim for 30 minutes total physical activity throughout the day for adults and 60 minutes for children.

Source: www.choosemyplate.gov



Public Health

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

September

Nutrition: Snacks

Snacks are a great chance to make healthy choices for your body! The ideal snack is small, contains at least two food groups and is low in added sugar. Here are a few examples: apple slices with peanut butter, a cheese stick with whole grain crackers, fruit and nut trail mix, or carrot sticks with hummus.

Physical Activity: Look for Wellness at Work

Be active while you work with these tips: invite coworkers to have walking meetings, join a sports team at your job, start an office exercise group, take the stairs instead of the elevator or walk to a coworker's desk instead of calling them.

Source: www.heart.org

October

Nutrition: Apples

October is National Apple Month! This versatile fruit can be eaten raw, stewed, baked or cooked into applesauce and apple butter. Apples are rich in dietary fiber which is important for your gut and heart health. They contain both types of fiber - soluble and insoluble - for a variety of health benefits. Enjoy apples as a healthy choice with your meal or snack today!

Physical Activity: Enjoy the Great Outdoors

Vary your physical activity routine by spending plenty of time in the great outdoors! Fall is a perfect time to be outside. Find a local trail for a family hike. Grab a ball and play a game at your local park. Enjoy the changing leaves and the pleasant temperatures.

Source: www.choosemyplate.gov

November

Nutrition: Holiday Meals

Keep your festive winter meals healthy! Use seasonal fruits and veggies such as sweet potatoes, green beans, cranberries and apples. When preparing, cut down on the added sugar, salt and fat and let the fresh flavors shine through! Consider baking sweet potatoes with cinnamon instead of making a casserole. Instead of apple pie, try baked apples stuffed with raisins or cranberries, with just a sprinkle of brown sugar. Turkey and fresh ham are great lean protein choices, but use less gravy to lighten them up.

Source: www.choosemyplate.gov

Physical activity: Do Something New

Add some variety to your physical activity routine by trying something new. Sign up for a salsa dance class or beginner's tai chi. Try taking your daily walks on a new trail or through a different section of your neighborhood. High intensity interval training (HIIT) is a popular way to get in an intense but short work-out when you're in a hurry. Search online for free HIIT workout videos and get moving in the comfort of your own home.

Source: www.choosemyplate.gov



December

Nutrition: Family Talk

Talk about nutrition as a family! While eating dinner, challenge your kids to name each MyPlate food group in your meal. See if you can eat all five food groups. Review the school menu together each night so kids are excited and confident about making healthy choices the next day.

Physical activity: Stretch Break

Staying flexible is a big part of being fit! Stretching will help you to avoid injury so you can stay active and strong. Take a few minutes to stretch your whole body before and after you exercise. Yoga and Pilates are other ways to add flexibility exercises to your routine.

January

Nutrition: Carrots

Carrots are in season and at the peak of flavor here in North Carolina! You can find local carrots from late November through January and again in the summer. Carrots are an excellent source of beta carotene, a type of vitamin A. Beta carotene promotes good vision and helps us maintain healthy skin and teeth. One medium carrot contains about 200% of your daily Vitamin A requirement. Wow! Add shredded carrots to spaghetti sauce for a sweet nutrition boost.

Physical Activity: Take 10

To keep your heart healthy and your muscles toned, adults should strive for at least 30 minutes of physical activity five days per week. Break it up into 10 minute chunks to make it easier! For example, you can walk your dog for 10 minutes in the morning and the evening, and take a 10 minute walk during your lunch break. By the end of the day you will have exercised for 30 minutes! *Source:* www.choosemyplate.gov

February

Nutrition: Citrus Fruit

Winter is citrus fruit season! Oranges, grapefruits, tangerines, lemons, limes, tangelos, pomelos- there are so many options! Citrus fruits are well known for being high in vitamin C, which helps heal wounds, repair joint damage, absorb iron and also acts as an antioxidant to protect our entire body. Eat your favorite citrus fruit for a sweet health boost any time of the day!

Physical activity: Mix It Up

Mix up your physical activity! Some exercises are great for your heart, some build and strengthen muscle, some increase flexibility and some do all of the above. Do a variety of activity to be your healthiest. There are so many fun options, like: yoga, dancing, lifting weights, brisk walking, swimming or doing yard work. *Source:* www.choosemyplate.gov

March

Nutrition: National Nutrition Month

It's National Nutrition Month! This month we celebrate healthy eating and physical activity habits. Do you feel like you need to make some changes in your habits? Focus on one small change at a time. Switch out one sweetened beverage a day with a glass of cold refreshing water. Replace one sweetened or high-fat snack with a piece of fresh fruit. Once each day, take the stairs instead of the elevator. Work on one small habit each week or month for big results by the end of the year! *Source:* www.eatright.org



Public Health

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

Physical activity: Be Ready for Exercise

Do you ever find that you skip exercise because you just weren't prepared? Be ready for physical activity at any time! Keep walking shoes and workout clothes in your office or your car. Worried about being sweaty or funky at work? Keep a handy pouch with baby wipes and deodorant for quick "freshening up." Arrive to work a few minutes early to walk, or drive straight to the gym before you head home, no chance for excuses! Source: www.choosemyplate.gov

April

Nutrition: Add More Vegetables and Fruit

Vegetables and fruits are an important part of every meal because they provide us with vitamins, minerals and fiber. Go for variety and choose richly colored produce to get the most nutrients. Try dark green collards, yummy blueberries, bright orange butternut squash, purple beets and juicy red strawberries. Toss them into stir-fries, salads, smoothies and soups. Keep chopped raw veggies in the fridge for a quick snack anytime.

Physical Activity: Get moving every day!

Don't let a lack of time, distance from walking trails or the expense of some gym memberships keep you from getting in your daily physical activity. Finding ways to move during the day can be as simple as taking the stairs, walking the dog, or going out dancing with friends. Many Durham libraries and Durham Parks & Recreation offer free or low-cost exercise classes. Check their websites for details – <https://durhamcountylibrary.org/> and <http://durhamnc.gov/753/Parks-Recreation>

May

Nutrition: Dairy

Dairy foods are a great source of calcium and protein. Choose milk and yogurt more often than cheese because they typically have more potassium and less salt. Yogurt is a great substitute for sour cream or mayonnaise, especially in salads, sauces and dips. If you are lactose intolerant, try lactose-free milk or live-culture yogurt which allow you to enjoy dairy and reap its health benefits. Source: www.choosemyplate.gov

Physical activity: Work Out during TV Time

Did you know that you can work out while you watch TV? Try walking in place or circling your couch during screen time. Watch a movie on your phone while walking on a treadmill or using a stationary bike. Feeling adventurous and up for a challenge? See how many crunches, push-ups or squats you can do during commercial breaks. Source: www.fitwatch.com

June

Nutrition: Foods from Many Cultures

Enjoy tasty foods from many cultures! Learn to prepare your traditional foods in the healthiest way possible. Focus on the flavors- the many spices and herbs that give different dishes their signature taste. Reduce the amount of sugar, salt and saturated fat. Try recipes and dishes from other cultures and feel free to blend! Who says you can't put Korean grilled meats and pickled cabbage in a taco or add curry powder to your chicken salad? Experiment and enjoy!

Source: www.choosemyplate.gov

Physical Activity: Be an Active Parent

Be an active parent and a physical activity role model for your family. When your children see that physical activity is a priority for you, they will believe that it is important for them too. Find ways to move that you can do with the whole



family as well as by yourself. Involve your children in planning family exercise time. Check out Durham's many trails and parks for a no-cost fun family outing!

Source: www.choosemyplate.gov

July

Nutrition: Grains

Grains are one of the five food groups on MyPlate! Whole grains are the healthiest choice because they have all three healthy parts of the grain seed — the bran, germ, and endosperm. Make at least half of your grains whole by choosing whole grain cereal for breakfast, brown rice at lunch or dinner, and popcorn for a snack! Source: www.choosemyplate.gov

Physical Activity: Find a Workout Buddy

Get support to help you reach your weekly physical activity goals. Find a friend or family member to walk with or join a jogging group. Sign up for a dance, aerobics, martial arts or yoga class in your community. Exercising with a group is not just a way to be active but it is also a great way to meet people and make new friends. Source: www.choosemyplate.gov

DINE Wellness Blurbs Year 2

August

Nutrition: Family Meals

Family meals around the table provide an opportunity to spend time together. Find time for meals when planning your household's schedule each week. If evenings are too hectic, consider other meals for family time such as a weekend brunch or even afternoon snack time. Use your valuable family time to “unplug,” interact, and focus on each other.

Source: www.choosemyplate.gov

Physical activity: Exercise for Growing Bones

In addition to aerobic activity, children need exercise that helps strengthen their growing bones. These activities use the whole body and are usually performed standing up, which causes bones to work harder and get stronger. Fun examples of bone-strengthening activities are: jumping rope, basketball, gymnastics and hopping/skipping.

September

Nutrition: Sweet Potatoes

Did you know? There are hundreds of types of sweet potatoes ranging from white and mild to deep red and super sweet. Lucky for you, North Carolina sweet potatoes are available every month of the year. For best taste, avoid storing sweet potatoes in the refrigerator. Instead, store in a cool, dry place. Try a baked sweet potato bar for dinner or sweet potato hash for breakfast. Source: <http://www.ncsweetpotatoes.com/>

Physical activity: Set Specific Activity Times

Have fun moving as a family! Find times throughout the week when the whole family is available. Devote a few of these times to physical activity. Try doing something active together after dinner or begin the weekend with a Saturday morning walk. Kids need 60 minutes of exercise each day and adults need at least 30 for health benefits.

Source: www.choosemyplate.gov



Public Health

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

October

Nutrition: Restaurants/Dining Out

Make healthier choices when eating out with these tips. Start your meal with a green salad or vegetable soup to help you feel full sooner. Choose water, unsweetened tea or coffee to cut down on added sugars. Look for words such as “steamed, grilled, and broiled” as they usually indicate healthier choices. Split a meal with a friend or take half home for leftovers the next day! Source: www.choosemyplate.gov

Physical activity: No Equipment Needed

No need for a gym to stay fit! To make things easy, plan activities that require little or no equipment. Examples include walking, jogging, jumping rope, playing tag, and dancing. Durham Parks and Recreation offers many facilities and programs for free or minimal charge. Check out their website for details - <http://durhamnc.gov/753/Parks-Recreation>
Source: www.choosemyplate.gov

November

Nutrition: Peanut Butter

Did you know? It takes about 540 peanuts to make a 12-ounce jar of peanut butter. Many jars of peanut butter contain added sugar and salt; for the healthiest version, look for peanut butter that lists the only ingredient as peanuts. For a quick and healthy fruit dip, combine six ounces of plain Greek yogurt with one tablespoon of peanut butter and stir to combine. Source: <http://nationalpeanutboard.org>

Physical activity: Active Rewards

When it is time to celebrate as a family, do something active as a reward. Plan a trip to the zoo, park, or skating rink. Keep a list of favorite family activities on the refrigerator for inspiration.
Source: www.choosemyplate.gov

December

Nutrition: Potlucks and Parties

Parties and potlucks are a fun way to be social! Set yourself up to make healthy choices with these tips. Instead of sugary drinks like soda and lemonade, make flavored water with sliced cucumbers, mint leaves and lemons. Fill half your plate with fruits and vegetables and then take smaller helpings of other items. Enjoy! Source: www.choosemyplate.gov

Physical activity: Turn off the TV

Get healthy with less screen time! Set a house limit of two hours per day playing video games, watching TV, and using the computer (except for school work). Instead of a TV show, play an active family game, dance to favorite music, or go for a walk. Source: www.choosemyplate.gov

January

Nutrition: Oatmeal

Did you know? Whole grain oats were one of the first cereals cultivated by man and date back to 7,000 B.C. This whole grain averages only 15 cents per serving and is a good source of dietary fiber. Oatmeal can be enjoyed hot by quickly



Public Health

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

cooking in the microwave or on the stovetop. It can also be prepared cold by combining equal parts oats and milk and letting it sit overnight in the refrigerator. Top with your favorite fresh fruit, nuts, or nut butter for a grab and go breakfast!

Source: www.onegreenplanet.org

Physical activity: Start Slowly, Build over Time

If you are just starting to exercise, build up slowly to stay healthy and avoid getting hurt. Start wherever your current fitness level is, even if it's just walking for a few minutes each day. Look for ways to do a little bit more each week by increasing how often and/or how long you are active. You'll be amazed at how quickly you improve!

Source: www.choosemyplate.gov

February

Nutrition: Food Safety

It's important to be safe while cooking! To keep food safe, remember these four words: clean, separate, cook and chill.

Clean: wash your hands, clean surfaces and appliances, and rinse produce before use. *Separate:* separate raw seafood, meat and poultry from fresh produce. *Cook and Chill:* use a food thermometer to ensure food is cooked to a safe internal temperature; keep food stored safely by keeping cool foods at 40°F or below and hot foods at 140°F or above.

Source: www.choosemyplate.gov

Physical activity: Get Your Heart Pumping

For whole body health benefits, aim for at least 2 ½ hours each week of physical activity that requires moderate effort. A few examples include brisk walking, biking, swimming, and dancing. Don't have much time? Take three 10-minute exercise breaks five days per week and you've hit your goal! Source: www.choosemyplate.gov

March

Nutrition: National Nutrition Month

March is National Nutrition Month, a time to learn how to have fun eating healthy! Challenge yourself to learn something new about nutrition and cook a healthy recipe.

Visit www.eatright.org/resources/national-nutrition-month for games, tip sheets, handouts, and more!

Physical activity: Strength Train for Healthy Muscles and Bones

Do strengthening activities twice a week to keep your whole body strong. No need to go to a gym, there are lots of options you can do anywhere! Activities that build strength include push-ups, squats and sit-ups, resistance band exercises, and heavy gardening. Source: www.choosemyplate.gov

April

Nutrition: Healthy Mealtime Habits

Help establish lifelong healthy mealtime habits with the following ideas. Eat meals with your children whenever possible. Let kids help you prepare the meal. Shop together with your children and talk about where foods come from and how they grow. Encourage your child to stop eating when he or she is full rather than when the plate is clean.

Source: www.choosemyplate.gov

Physical activity: Set Goals & Track Progress

Hard to fit in exercise? Plan your physical activity ahead of time to help you meet your goals. Put exercise sessions on your calendar, just like any other appointment. Track your workouts using websites like SuperTracker.usda.gov or free



Public Health

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

apps on your smartphone like MyFitnessPal. Record what you enjoyed so you can build a plan that is right for you!

Source: www.choosemyplate.gov

May

Nutrition: Strawberries

Did you know? Strawberries are one of the only fruits that have their seeds on the outside-the average strawberry has around 200 seeds. These yummy berries are an excellent source of vitamin C to keep you healthy! Try adding sliced strawberries to your favorite salad for a pop of color and sweetness. Top waffles and pancakes with strawberries as a healthy alternative to syrup. Source: <https://www.usnews.com>

Physical activity: Be Active Your Own Way

Mix up your exercise! There are endless ways to be active without getting bored. A few ideas include walking, biking, dancing, martial arts, gardening, and playing ball. Plan active social events and parties with friends and family; having a support network makes exercise fun! Source: www.choosemyplate.gov

June

Nutrition: Enjoy Local Foods

Enjoy local foods and new flavors by choosing foods from farmers markets. Not sure how to prepare new foods? Farmers know delicious ways to use their products and love to share tips and recipes. Often local produce is less expensive, because it doesn't have to travel as far to get to your plate! Source: www.choosemyplate.gov

Physical activity: Increase Your Effort

Step up your game by adding more intense activities once you have been moderately active for a while. You can do this by turning a brisk walk into a jog, swimming or biking faster, and participating in sports or aerobic dance. Higher intensity helps your heart and your fitness level. Remember to always increase your activity gradually to prevent injury. Source: www.choosemyplate.gov

July

Nutrition: Blueberries

Did you know? Blueberries are a nutritional powerhouse, and contain fiber, vitamin C, and other antioxidants to keep your whole body healthy. Rinsing fresh blueberries shortens their shelf life, so wait until right before serving to rinse. Try them on cereal, oatmeal or in a smoothie! Frozen blueberries are just as healthy and a great option during the winter months when they're out of season.

Physical activity: Keep Cool in the Pool

Don't like to sweat? Hit the local community pool for a swim or water aerobics class to stay cool while exercising. It's a great way to stay active and low-impact on your joints! Durham Parks and Recreation offers outdoor and indoor pools for residents. Check out schedules here - <http://durhamnc.gov/778/Aquatics>

Source: www.choosemyplate.gov



Public Health

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

Consejos de bienestar de DINE

Queridas Escuelas,

En este documento encontrarán dos años de consejos de bienestar para la familia. Estos se crearon para que ustedes comuniquen información de salud a los padres. Los consejos contienen sugerencias, datos curiosos, recursos e información para ayudar a las familias a llevar vidas saludables. Los creamos en respuesta a la demanda de más información sobre salud dirigida específicamente a los padres.

Estos consejos de bienestar se pueden utilizar en boletines de noticias, actualizaciones por correo electrónico, o como usted lo desee. Hay dos años de consejos mensuales sobre nutrición y actividad física, pero no son para ser seguidos en orden. No dude en modificarlos, acortarlos o reorganizarlos según sea necesario para satisfacer sus necesidades.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el nutricionista DINE de su escuela.

En buena salud,
Equipo DINE para Escuelas Primarias

Consejos de bienestar de DINE

Año 1

Agosto

Nutrición: Melocotones

¡Agosto es el mes nacional del melocotón! En Carolina del Norte, los melocotones están en temporada de junio a septiembre. ¡El melocotón es una merienda baja en calorías y es una buena fuente de vitamina C y fibra! Además de ser excelentes crudos, los melocotones son deliciosos cuando se añaden a batidos, se cocinan o sofríen. Datos curiosos del melocotón: Una nectarina es un tipo de melocotón sin la pelusa; si los duraznos aún no están maduros, colóquelos en una bolsa de papel marrón durante dos o tres días para que maduren. *Fuente:* www.fillyourplate.org

Actividad física: Los quehaceres del hogar también cuentan

¿Sabía usted que... que realizar los quehaceres del hogar cuenta como actividad física? Si mantiene una frecuencia cardíaca alta durante al menos 10 minutos, ¡ya ha realizado un ejercicio aeróbico! Limpiar su casa, cortar el césped, trabajar en el jardín, y lavar el carro cuenta como ejercicio. Tenga como objetivo 30 minutos de actividad física durante todo el día en el caso de adultos y 60 minutos para los niños. *Fuente:* www.choosemyplate.gov

Septiembre



Public Health

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

Nutrición: Meriendas

¡Las meriendas son una buena oportunidad para tomar decisiones saludables para su cuerpo! La merienda ideal debe ser pequeña, contener por lo menos dos grupos de alimentos y ser baja en azúcar añadida. Aquí hay algunos ejemplos: rodajas de manzana con mantequilla de maní, un palito de queso con galletas integrales, mezcla de frutas y frutos secos, o palitos de zanahoria con humus.

Actividad física: Busque el bienestar en el trabajo

Manténgase activo mientras trabaja con estos consejos: invite a sus compañeros de trabajo a hacer las reuniones en medio de una caminata, únase a un equipo deportivo en su trabajo, inicie un grupo de ejercicio de la oficina, tome las escaleras en lugar del ascensor o camine hasta el escritorio de un compañero de trabajo en lugar de telefonarle.

Fuente: <http://www.heart.org>

Octubre

Nutrición: Manzanas

¡Octubre es el mes nacional de la manzana! Esta versátil fruta puede comerse cruda, horneada o cocida para hacer salsa de manzana y mantequilla de manzana. Las manzanas son ricas en fibra dietética la cual es importante para su intestino y la salud del corazón. Contienen ambos tipos de fibra soluble e insoluble - con una variedad de beneficios para la salud. Disfrute hoy de las manzanas como opción saludable con su comida o merienda.

Actividad física: Disfrute del aire libre

¡Varíe su rutina de actividad física pasando mucho tiempo al aire libre! Otoño es un momento perfecto para estar fuera. Encuentre un sendero local para ir a caminar con la familiar. Tome una pelota y juegue en algún parque cercano. Disfrute de las hojas que están cambiando de color y de las temperaturas agradables. *Fuente:* www.choosemyplate.gov

Noviembre

Nutrición: Comidas durante los días feriados

Cuide que sus comidas festivas de invierno sean saludables. Utilice frutas y verduras de temporada como el camote, habichuelas verdes (ejotes), arándanos y manzanas. Al cocinar, no añada azúcar, sal y grasa adicional y más bien deje que se noten los sabores frescos de cada alimento. Considere la posibilidad de hornear los camotes con canela en lugar de hacer una cacerola. En lugar de tarta de manzana, pruebe con manzanas al horno rellenas de pasas o arándanos, con sólo una pizca de azúcar morena. El pavo y jamón fresco son buenas opciones de proteína magra, pero utilice menos salsa para hacerlos más ligeros. *Fuente:* www.choosemyplate.gov

Actividad física: Haga algo nuevo

Agregue algo de variedad a su rutina de actividad física probando algo nuevo. Regístrese para una clase de baile de salsa o tai chi para principiantes. Trate de tomar sus caminatas diarias en un nuevo sendero o en una sección diferente de su vecindario. Entrenamiento de alta intensidad por intervalos (HIIT) es una forma popular de realizar un ejercicio intenso pero corto cuando se tiene poco tiempo. Busque en línea vídeos de ejercicios de HIIT y póngase en movimiento en la comodidad de su propia casa. *Fuente:* www.choosemyplate.gov



Public Health

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

Diciembre

Nutrición: Conversaciones familiares

¡Hablen acerca de la nutrición como familia! Durante la cena, desafíe a sus hijos a nombrar cada grupo de alimentos de MiPlato en su comida. Vea si puede comer los cinco grupos de alimentos. Revisen juntos el menú de la escuela todas las noches para que los niños se emocionen y se aseguren de tomar decisiones saludables al día siguiente.

Actividad física: Pausa para estirar

¡Mantenerse flexible es una gran parte de estar en forma! El estiramiento le ayudará a evitar lesiones para que pueda permanecer activo y fuerte. Tómese unos minutos para estirar todo su cuerpo antes y después de hacer ejercicio. Yoga y Pilates son otras maneras de agregar ejercicios de flexibilidad a su rutina.

Enero

Nutrición: Zanahorias

¡Las zanahorias están en temporada y en su máximo de sabor aquí en Carolina del Norte! Puede encontrar zanahorias locales desde finales de noviembre a enero y de nuevo en el verano. Las zanahorias son una excelente fuente de betacaroteno, un tipo de vitamina A. El betacaroteno promueve una buena visión y nos ayuda a mantener una piel y dientes sanos. Una zanahoria mediana contiene aproximadamente el 200% del requerimiento diario de vitamina A, ¡Wow! Añada zanahorias ralladas a la salsa de espaguetis para darle un toque dulce y nutritivo.

Actividad física: Tome 10

Para mantener un corazón sano y músculos tonificados, los adultos deben esforzarse por hacer al menos 30 minutos de actividad física cinco días a la semana. ¡Divídalos en sesiones de 10 minutos para que sea más fácil! Por ejemplo, puede pasear a su perro por 10 minutos en la mañana y la noche y realizar una caminata de 10 minutos durante su hora de almuerzo. Para el final del día usted habrá ejercitado 30 minutos. *Fuente:* www.choosemyplate.gov

Febrero

Nutrición: Fruta cítrica

¡El invierno es temporada de cítricos! Naranjas, toronjas, mandarinas, limones, limas, tangelos, pomelos - ¡hay tantas opciones! Los cítricos son bien conocidos por ser ricos en vitamina C, que nos ayuda a curar heridas, reparar daños en las articulaciones, absorber el hierro y también actúa como un antioxidante para proteger todo nuestro cuerpo. ¡Coma sus frutas cítricas favoritas y reciba un impulso saludable a cualquier hora del día!

Actividad física: Varíe

¡Varíe su actividad física! Algunos ejercicios son buenos para su corazón, algunos desarrollan y fortalecen los músculos, algunos aumentan la flexibilidad y algunos hacen todo lo anterior. Varíe su actividad física para ser más saludable. Hay tantas opciones divertidas, como: yoga, baile, levantamiento de pesas, caminata enérgica, natación o trabajo en el jardín.

Fuente: www.choosemyplate.gov

Marzo



Public Health

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

Nutrición: Mes Nacional de la Nutrición

¡Es el Mes Nacional de la Nutrición! Este mes celebramos los hábitos saludables de alimentación y actividad física. ¿Siente que necesita hacer algunos cambios en sus hábitos? Concéntrese en un pequeño cambio a la vez. Cambie una bebida endulzada al día por un vaso de agua fría y refrescante. Reemplace una merienda endulzada o alta en grasa por un pedazo de fruta fresca. Una vez al día, tome las escaleras en lugar del ascensor. ¡Trabaje en un hábito pequeño cada semana o mes para obtener grandes resultados al final del año! *Fuente:* <http://www.eatright.org/>

Actividad física: Esté listo para el ejercicio

¿Alguna vez le sucede que omite el ejercicio porque simplemente no estaba preparado? ¡Esté listo para la actividad física en cualquier momento! Mantenga los zapatos para caminar y ropa de ejercicio en su oficina o carro. ¿Preocupado por estar sudoroso u oloroso en el trabajo? Mantenga a la mano una bolsa práctica con toallitas húmedas y desodorante para "refrescarse". Llegue a trabajar unos minutos antes para caminar o conduzca directamente al gimnasio después del trabajo, ¡no hay excusas! *Fuente:* www.choosemyplate.gov

Abril

Nutrición: Añada más verduras y frutas

Las verduras y las frutas son una parte importante de cada comida porque nos proporcionan vitaminas, minerales y fibra. Varíe y elija productos vegetales de colores ricos para obtener más nutrientes. Incluya coles verde oscuro, deliciosos arándanos, calabazas naranja brillante, remolachas púrpura y fresas rojas jugosas. Mézclelos en batidos, ensaladas, salteados y sopas. Mantenga verduras crudas picadas en la nevera para una merienda rápida en cualquier momento.

Actividad física: ¡Póngase en movimiento todos los días!

No deje que la falta de tiempo, la distancia a los senderos para caminar o el costo de algunas membresías de gimnasio le impidan realizar su actividad física diaria. Encontrar maneras de moverse durante el día puede ser tan simple como usar las escaleras, caminar con el perro, o salir a bailar con los amigos. Muchas bibliotecas de Durham así como Parques y Recreación de Durham ofrecen clases de ejercicio gratuitas o a bajo costo.

Mayo

Nutrición: Lácteos

Los alimentos lácteos son una gran fuente de calcio y proteínas. Elija leche y yogur con más frecuencia que el queso, ya que suelen tener más potasio y menos sal. El yogur es un gran sustituto de la crema agria o la mayonesa, especialmente en ensaladas, salsas y aderezos. Si es intolerante a la lactosa, pruebe con leche deslactosada o yogur de cultivo vivo que le permita disfrutar de los lácteos y recibir sus beneficios para la salud. *Fuente:* www.choosemyplate.gov

Actividad física: Haga ejercicio durante el tiempo de TV

¿Sabía usted que... que puede hacer ejercicio mientras ve televisión? Trate de caminar en el lugar o dar vueltas alrededor del sofá durante el tiempo de televisión. Vea una película en su teléfono mientras utiliza la caminadora o bicicleta estática. ¿Se siente aventurero y preparado para un desafío? Vea cuántos abdominales, flexiones o sentadillas puede hacer durante las pausas comerciales. *Fuente:* www.fitwatch.com

Junio

Nutrición: Alimentos de muchas culturas

¡Disfrute de sabrosas comidas de muchas culturas! Aprenda a preparar sus alimentos tradicionales de la manera más saludable posible. Céntrese en los sabores y en todos los condimentos y hierbas que dan a los distintos platos su sabor



Public Health

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

característico. Reduzca la cantidad de azúcar, sal y grasa saturada. ¡Pruebe recetas y platos de otras culturas y siéntase libre de mezclar! ¿Quién dice que no se puede poner carne coreana a la parrilla y col en escabeche en un taco o agregar curry en polvo a su ensalada de pollo? ¡Experimente y disfrute!

Fuente: www.choosemyplate.gov

Actividad física: Sea un padre activo

Sea un padre activo y un modelo de actividad física para su familia. Cuando sus hijos ven que la actividad física es su prioridad, creerán que es importante para ellos también. Encuentre formas de estar activo que pueda hacer con toda la familia, así como individualmente. Involucre a sus hijos en la planificación del tiempo de ejercicio familiar. Eche un vistazo a los muchos senderos y parques de Durham apropiados para una excursión familiar sin costo.

Fuente: www.choosemyplate.gov

Julio

Nutrición: Granos

¡Los granos son uno de los cinco grupos de alimentos en MiPlato! Los granos integrales son la opción más sana porque tienen las tres partes saludables de la semilla del grano - el salvado, el germen, y el endospermo. Haga que por lo menos la mitad de los granos que consume sean integrales eligiendo cereal integral para el desayuno, arroz integral en el almuerzo o la cena, y palomitas de maíz para una merienda. Fuente: www.choosemyplate.gov

Actividad física: Encuentre un compañero de ejercicio

Obtenga ayuda para alcanzar sus metas semanales de actividad física. Consiga un amigo o un miembro de la familia para caminar o únase a un grupo de trote. Inscríbase en una clase de danza, aeróbicos, artes marciales o yoga en su comunidad. Ejercitarse con un grupo no sólo es una forma de estar activo, sino que también es una buena manera de conocer gente y hacer nuevos amigos. Fuente: www.choosemyplate.gov

Consejos de bienestar de DINE

Año 2

Agosto

Nutrición: Comidas familiares

Las comidas familiares alrededor de la mesa ofrecen la oportunidad de pasar tiempo juntos. Encuentre tiempo para estas comidas planificando el horario de su hogar cada semana. Si las tardes son demasiado agitadas, considere otras comidas para el tiempo familiar tal como desayunos o almuerzos en el fin de semana o meriendas en las tardes. Utilice este valioso tiempo familiar para "desenchufarse", interactuar y centrarse uno en el otro. Fuente: www.choosemyplate.gov

Actividad física: Ejercicio para huesos en crecimiento

Además de la actividad aeróbica, los niños necesitan ejercicio que les ayude a fortalecer sus huesos en crecimiento. Estas actividades usan todo el cuerpo y por lo general se realizan de pie, lo que hace que los huesos trabajen más y se



Public Health

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

fortalezcan. Diversos ejemplos de actividades de fortalecimiento óseo son: saltar cuerda, baloncesto, gimnasia y brincar/saltar. *Fuente:* www.choosemyplate.gov

Septiembre

Nutrición: Camotes

¿Sabía usted que...? Hay cientos de tipos de camotes que van desde blancos y suaves a rojos oscuros y súper dulces. Por suerte, los camotes de Carolina del Norte están disponibles todos los meses del año. Para un mejor sabor, evite almacenar los camotes en el refrigerador. En su lugar, guárdelos en un lugar fresco y seco. Intente hacer camotes horneados para la cena con diferentes ingredientes para echar encima o croquetas de camote para el desayuno.

Fuente: <http://www.ncsweetpotatoes.com/>

Actividad física: Establezca tiempos de actividad específicos

¡Diviértanse estando activos como familia! Encuentre el espacio a lo largo de la semana cuando toda la familia está disponible. Dedique algunos de estos momentos a la actividad física. Traten de hacer algo activo después de la cena o comenzar el fin de semana con una caminata de sábado por la mañana. Los niños necesitan 60 minutos de ejercicio cada día y los adultos necesitan por lo menos 30 para recibir beneficios de salud. *Fuente:* www.choosemyplate.gov

Octubre

Nutrición: Restaurantes/comer fuera

Haga elecciones más saludables al comer fuera con estos consejos. Comience su comida con una ensalada verde o sopa de verduras para ayudarlo a sentirse lleno antes. Elija agua, té sin azúcar o café para reducir los azúcares añadidos. Busque palabras como "al vapor, a la plancha y asado", ya que normalmente indican opciones más saludables. Divida una comida con un amigo o lleve a casa la mitad para el día siguiente. *Fuente:* www.choosemyplate.gov

Actividad física: No se necesita equipo

¡No hay necesidad de un gimnasio para mantenerse en forma! Para facilitar las cosas, planifique actividades que requieran poco o ningún equipo. Los ejemplos incluyen caminar, trotar, saltar la cuerda, jugar la lleva, y bailar. Parques y Recreación de Durham ofrece muchas instalaciones y programas gratuitos o con un costo mínimo.

Fuente: www.choosemyplate.gov & <http://durhamnc.gov/753/Parks-Recreation>

Noviembre

Nutrición: Mantequilla de maní

¿Sabía usted que...? Se necesitan unos 540 maníes para hacer un frasco de 12 onzas de mantequilla de maní. Muchos frascos de mantequilla de maní contienen azúcar y sal añadidos; para comer la versión más sana, busque mantequilla de maní donde el único ingrediente es maní. Para hacer un aderezo rápido y saludable para fruta, combine seis onzas de yogur griego simple con una cucharada de mantequilla de maní y revuelva para combinar.

Fuente: <http://nationalpeanutboard.org>



Public Health

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

Actividad física: Recompensas activas

Cuando es el momento de celebrar como familia, haga algo activo como recompensa. Planee un viaje al zoológico, parque o pista de patinaje. Mantenga una lista de las actividades familiares favoritas en el refrigerador para inspirarse.

Fuente: www.choosemyplate.gov

Diciembre

Nutrición: Comidas en grupo y fiestas

¡Las comidas en grupo y las fiestas son una manera divertida de ser social! Prepárese para tomar decisiones saludables con estos consejos. En lugar de bebidas azucaradas como soda y limonada, prepare agua saborizada con pepinos en rodajas, hojas de menta y limones. Llene la mitad de su plato con frutas y verduras y luego tome pequeñas cantidades de otros alimentos. ¡Disfrute! *Fuente:* www.choosemyplate.gov

Actividad física: Apague la televisión

¡Viva mejor pasando menos tiempo frente a una pantalla! Establezca un límite de dos horas por día para jugar videojuegos, ver televisión y usar la computadora (excepto para el trabajo escolar). En lugar de ver un programa de televisión, jueguen un juego familiar activo, bailen su música favorita, o den un paseo. *Fuente:* www.choosemyplate.gov

Enero

Nutrición: Avena

¿Sabía usted que...? La avena integral fue uno de los primeros cereales cultivados por el hombre y se remonta a 7.000 A.C. Este grano entero promedia sólo 15 centavos por porción y es una buena fuente de fibra dietética. La avena se puede disfrutar caliente cocinándola rápidamente en el microondas o en la estufa. También se puede preparar fría al combinar partes iguales de avena y leche y dejándolo reposar durante la noche en el refrigerador. Cubra con su fruta fresca preferida, nueces, o mantequilla de nuez para un rápido desayuno. *Fuente:* www.onegreenplanet.org

Actividad física: Comience lentamente, construya con el tiempo

Si usted está empezando a hacer ejercicio, incremente lentamente la intensidad para mantenerse saludable y evitar lastimarse. Comience donde quiera que esté su nivel actual de habilidad, incluso si es apenas salir a caminar por algunos minutos al día. Busque maneras de hacer un poco más cada semana aumentando la frecuencia y/o la duración de su actividad. ¡Se sorprenderá de lo rápido que mejora! *Fuente:* www.choosemyplate.gov

Febrero

Nutrición: Seguridad alimentaria

¡Es importante estar seguro mientras cocina! Para mantener la seguridad de los alimentos, recuerde estas cuatro palabras: limpiar, separar, cocinar y enfriar. *Limpiar:* lave sus manos, limpie las superficies y los electrodomésticos, y enjuague los productos agrícolas antes de usarlos. *Separar:* separe los mariscos crudos, la carne y las aves de corral de los productos frescos. *Cocinar y Enfriar:* use un termómetro de alimentos para asegurar que los alimentos estén cocinados a una temperatura interna segura; mantenga los alimentos almacenados de manera segura conservando los alimentos frescos a 40°F o menos y los alimentos calientes a 140°F o más. *Fuente:* www.choosemyplate.gov



Actividad física: Ponga a latir su corazón

Para obtener beneficios de salud para todo el cuerpo, intente hacer por lo menos 2½ horas de actividad física cada semana que requiera esfuerzo moderado. Algunos ejemplos incluyen caminar a paso ligero, andar en bicicleta, nadar y bailar. ¿No tiene mucho tiempo? ¡Tome tres pausas de 10 minutos para hacer ejercicio, cinco días a la semana y habrá alcanzado su meta! Fuente: www.choosemyplate.gov

Marzo

Nutrición: Marzo es el mes nacional de la nutrición, un tiempo para aprender a divertirse comiendo sano. Desafíese a aprender algo nuevo sobre la nutrición y prepare una receta saludable.

Visite www.eatright.org/resources/national-nutrition-month para juegos, consejos, folletos y mucho más.

Actividad física: Entrenamiento de fuerza para músculos y huesos sanos

Haga actividades de fortalecimiento dos veces por semana para mantener su cuerpo fuerte. No hay necesidad de ir a un gimnasio, hay una gran cantidad de opciones que puede hacer en cualquier lugar. Las actividades que desarrollan fuerza incluyen flexiones, sentadillas y abdominales, ejercicios de bandas de resistencia y jardinería pesada.

Fuente: www.choosemyplate.gov

Abril

Nutrición: Hábitos saludables a la hora de comer

Ayude a establecer hábitos saludables para toda la vida con las siguientes ideas: coma con sus hijos siempre que sea posible. Deje que los niños le ayuden a preparar la comida. Vaya de compras con sus hijos y hableles acerca de dónde vienen los alimentos y cómo crecen. Anime a su hijo a dejar de comer cuando está lleno en vez de cuando el plato está limpio. Fuente: www.choosemyplate.gov

Actividad física: Establezca metas y vea como progresa

¿Le parece difícil encontrar el tiempo para hacer ejercicio? Planifique su actividad física de antemano para que pueda alcanzar sus metas. Ponga las sesiones de ejercicio en su calendario, al igual que cualquier otra cita. Controle sus entrenamientos usando sitios web como SuperTracker.usda.gov o aplicaciones gratuitas en su teléfono inteligente como MyFitnessPal. ¡Apunte lo que disfrutó para que pueda construir un plan que sea adecuado para usted!

Fuente: www.choosemyplate.gov

Mayo

Nutrición: Fresas

¿Sabía usted que...? Las fresas son una de las únicas frutas que tienen sus semillas en el exterior-la fresa promedio tiene alrededor de 200 semillas. Estas bayas deliciosas son una excelente fuente de vitamina C para mantenerlo sano. Agregue fresas en rodajas a su ensalada favorita para darle un toque de color y dulzura. Ponga fresas encima de los waffles y panqueques como una alternativa saludable al jarabe. Fuente: <https://www.usnews.com>

Actividad física: Manténgase activo a su manera



Public Health

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

¡Mezcle el ejercicio! Hay infinitas maneras de estar activo sin aburrirse. Algunas ideas incluyen caminar, andar en bicicleta, bailar, artes marciales, jardinería, o jugar a la pelota. Planifique eventos sociales y fiestas activas con amigos y familiares, ¡tener alguien con quien hacer ejercicio hace que sea divertido! *Fuente:* www.choosemyplate.gov

Junio

Nutrición: Disfrute de los alimentos locales

Disfrute de los alimentos locales y los nuevos sabores eligiendo alimentos provenientes de mercados de agricultores. ¿No está seguro de cómo preparar nuevos alimentos? Los agricultores saben formas deliciosas de usar sus productos y les encanta compartir consejos y recetas. A menudo los productos locales son menos costosos, porque no tiene que viajar tan lejos para llegar a su plato. *Fuente:* www.choosemyplate.gov

Actividad física: Aumente su esfuerzo

Intensifique su ejercicio agregando actividades más intensas una vez haya estado moderadamente activo durante un tiempo. Puede hacer esto cambiando una caminata enérgica por un trote, nadando o montando en bicicleta más rápidamente, y participando en deportes o danza aeróbica. Mayor intensidad ayuda a su corazón y su nivel de condición física. Recuerde siempre aumentar su actividad gradualmente para evitar lesiones. *Fuente:* www.choosemyplate.gov

Julio

Nutrición: Arándanos

¿Sabía usted que...? Los arándanos son una potencia nutricional, y contienen fibra, vitamina C, y otros antioxidantes para mantener su cuerpo saludable. Al enjuagar los arándanos frescos se acorta su vida útil, así que espere hasta justo antes de servir para enjuagarlos. ¡Cómalos en cereales, avena o en un batido! Los arándanos congelados son igual de saludables y una gran opción durante los meses de invierno cuando están fuera de temporada.

Actividad física: Manténgase fresco en la piscina

¿No le gusta sudar? Vaya a la piscina local de la comunidad para una clase de natación o aeróbic acuático y manténgase fresco mientras se ejercita. ¡Es una gran manera de mantenerse activo además de tener bajo impacto en sus articulaciones! Parques y Recreación de Durham ofrece piscinas al aire libre y cubiertas para los residentes.

Fuente: www.choosemyplate.gov & <http://durhamnc.gov/778/Aquatics>



Public Health

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.