

Primavera 2019

Healthy Carroll Families



En esta edición:

- **El Tiempo de Primavera es Tiempo de Jardín**
- **Primavera en Acción**
- **La Seguridad es Primero**
- **Receta**



Bienvenidos a Familias Saludables de Carroll para la Primavera de 2019.

Familias Saludables de Carroll es nuestra campaña de medios con información diseñada para ayudarle a dar el siguiente paso en su enfoque familiar para una vida saludable.

Le animamos a hacer copias y distribuir estos folletos entre sus clientes, estudiantes, PTA, familia, amigos... ¡a todos! Estos materiales también pueden ser descargados de forma gratuita en nuestro sitio web, HealthyCarroll.org

Por favor llámeme o envíeme un correo electrónico si tiene cualquier pregunta, retroalimentación o sugerencia sobre Familias Saludables de Carroll.

Espero escuchar de ustedes.

Skylia Ertter

Salud Comunitaria Áreas de Mejora Especialista - Equipo de Liderazgo de Avanzada de Salud y Bienestar
sertter@carrollhospitalcenter.org
410-871-7648



535 Old Westminster Pike, Suite 102
Westminster, MD 21157

Telephone: (410) 871-7645
Fax: (410) 871-6325

www.HealthyCarroll.org

EL TIEMPO DE PRIMAVERA ES TIEMPO DE JARDÍN

La nieve se ha derretido, los pájaros están cantando y el pasto se está volviendo verde. ¡Todas son señales seguras de que la primavera ha llegado! Ahora es momento de comenzar a pensar en iniciar un jardín de vegetales.

Tener acceso fácil a vegetales saludables de su propio jardín incrementa la oportunidad de que su familia obtenga las 5 porciones recomendadas de vegetales al día. Cuando los niños ayudan a plantar y cultivar sus propios vegetales, es más probable que los coman. Cultivar sus propios vegetales también puede ahorrarle dinero en la tienda de comestibles. Además, mantener un jardín de vegetales es una gran forma de actividad física. ¡Una hora de jardinería puede quemar hasta 400 calorías!

La jardinería es una gran manera de pasar tiempo con su familia. Para convertir la jardinería en tiempo familiar:

- Permita que sus hijos decidan qué vegetales plantar en el jardín
- Pídale a sus hijos que caven agujeros y planten las semillas
- Tómese un tiempo diariamente para ir a revisar el jardín con sus hijos

Se pueden cultivar muchos vegetales nutritivos y deliciosos en las fértiles tierras de Carroll, como:

- Rúcula
- Remolachas
- Maíz
- Pepinos
- Berenjenas
- Judías verdes
- Lechuga
- Pimientos
- Papas
- Rábanos
- Habas de soja (edamame)
- Calabaza
- Guisantes
- Tomates
- Calabacín



Para resultados más rápidos, siembre vegetales de principios de primavera como lechuga, chícharos y rábanos tan pronto como la tierra se comience a calentar – usualmente en abril en el centro de Maryland. ¿No tiene espacio para un jardín? Explore la jardinería en contenedor. ¡Siembre ahora! Estos sitios web le ayudarán a comenzar:

- veggieue.org/family-fun/gardening-together
- extension.umd.edu/hgic/topics/planning-vegetable-garden

Gracias a Barb Walsh, RD del Hospital de Carroll por contribuir con este artículo.

PRIMAVERA EN ACCIÓN



La primavera es una época maravillosa del año. El clima se hace más cálido, las flores están floreciendo y el color comienza a llenar nuestro mundo. ¡Este es un momento perfecto del año para comenzar a moverse! La actividad física no tiene que ser intimidante. Puede ser algo que disfrute como la jardinería o sacar a su perro a pasear. Puede ser tan simple como estirarse en su jardín trasero. No tiene que ser terrible o doloroso. ¡Puede ser creativo o divertido! Aquí hay algunas maneras de permanecer en forma durante la primavera:

JARDINERÍA: La jardinería consiste en movimientos giratorios, posturas en cuclillas, estiramientos y mucho más. La jardinería es una Buena manera de empezar a mover su cuerpo y subir su ritmo cardíaco. ¡Tenga en cuenta sus limitaciones y beba mucha agua!

CAMINAR: Salir a caminar puede mejorar la resistencia cardiovascular. Una gran manera de hacer que caminar sea emocionante es caminar y disfrutar del aire de primavera con amigos, familia o una mascota.

YOGA: No subestimes el yoga. El yoga es una oportunidad relajante y desafiante para estirarse, mejorar el equilibrio y fortalecer sus músculos. También es una fantástica manera de calmar la mente.

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO: Al envejecer es importante practicar técnicas de equilibrio. Puede ser tan simple como pararse en la pose del árbol (una pose de yoga en donde un pie está firmemente en el piso mientras el pie opuesto está descansando en la cara interna de su pantorrilla o muslo con los dedos mirando hacia abajo – asegúrese de que su pie no descansa directamente sobre la cara interna de su rodilla) o la postura tándem (de pie con un pie directamente frente al otro) un par de veces al día. Mejorar su equilibrio reduce su riesgo de caer.

Solo toma 30 minutos de estas actividades moderadas por día, cinco días a la semana, para cosechar los beneficios de salud.



¡MANTENGA SUS OJOS ABIERTOS, HABRÁ NUEVOS Y EMOCIONANTES PROGRAMAS DE CAMINATA PRONTO!



HealthyCarroll.org



Walk Carroll





¡LA SEGURIDAD ES PRIMERO!

A medida que el clima se calienta, nuestro ambiente comienza a cambiar. El sol se vuelve más intenso, los insectos salen y las plantas comienzan a crecer. Estos cambios ambientales pueden ser potencialmente peligrosos para los niños si no tenemos cuidado. Algunas cosas que debe tener en cuenta mientras practica la jardinería esta primavera son la protección solar, los zapatos adecuados, hidratación y tener acceso a un kit de primeros auxilios.

Aquí hay algunos consejos sobre cómo mantener a sus hijos seguros mientras hacen jardinería:

PROTECCIÓN SOLAR ADECUADA: Usar la protección solar adecuada es extremadamente importante para los niños. Si un niño experimenta algunas quemaduras solares graves, esto puede incrementar su riesgo de cáncer de piel en su vida adulta. La protección solar adecuada consiste de protector solar, sombreros y lentes para el sol. Otra forma de proteger a sus hijos del sol es pasar algún tiempo a la sombra.

ZAPATOS APROPIADOS: Cuando sus hijos estén practicando la jardinería, ellos deben usar zapatos que cubran completamente y protejan sus pies. Esto evitará que se corten o se raspen. Los zapatos que exponen los pies mientras se practica la jardinería pueden hacer que sus hijos sean más susceptibles a una lesión.

HIDRATACIÓN: Es importante tener agua disponible para sus hijos en todo momento mientras están practicando la jardinería. La deshidratación es la principal razón por la que la gente experimenta agotamiento por calor. El consumo de agua debe comenzar tan pronto como el niño despierte para prevenir la deshidratación a lo largo del día.

KIT DE PRIMEROS AUXILIOS: Tener acceso a un kit de primeros auxilios puede ser crucial si su hijo es picado por una abeja, toca una planta que le cause irritación en la piel o se corta con algún objeto afilado. Un kit de primeros auxilios bien equipado puede ayudar a prevenir una infección, detener el avance de una reacción alérgica y detener el sangrado.



ENSALADA DE VEGETALES PRIMAVERA

Ingredientes

- 1 manojo pequeño de espárragos, lavados y cortados en secciones de 2 pulgadas (alrededor de ½ taza ya cortados)
- 4 tazas de hojas verdes de primavera, bien secas
- 3-4 rábanos pequeños, rebanados
- ½ taza de guisantes, cortados en trozos de ½ pulgada
- 4-5 cebollas verdes, rebanadas
- 1 frasco de 5.5 onzas de corazones de alcachofa, escurridos

Instrucciones

1. Llene una cacerola mediana con agua hasta la mitad y póngala a hervir. Añada los espárragos y cocine por dos minutos. Mientras tanto, prepare un recipiente mediano con agua fría y hielos. Saque los espárragos del agua e inmediatamente sumérjalos en el agua fría. Esto ayuda a evitar que los espárragos se sigan cocinando y mantiene ese lindo color verde brillante. Coloque los espárragos sobre toallas de papel para secar el exceso de agua.
2. Coloque las hojas verdes en una ensaladera mediana. Coloque los espárragos, rábanos, guisantes, cebollas verdes y cabezas de alcachofa. Añada su aderezo bajo en calorías favorito.