

MyFamily/MiFamilia

Third Edition

Health and Nutrition Newsletters for Parents of School-Age Children and Teens



Bienestar/NEEMA Parent Health Program



TEA-Approved Coordinated School Health Program

The purpose of this booklet is to demonstrate its Bienestar/NEEMA MyFamily/MiFamilia parent book. The booklet will display its book cover, table of contents and two lesson plans.

MISSION STATEMENT

"The Social and Health Research Center is a non-profit organization committed to the social and health well-being of populations at risk."

PROGRAM OBJECTIVES

We strive to prevent obesity, diabetes and heart disease by promoting healthy lifestyles.

THE PROGRAM

The program's coordinated curriculums are preschool to eighth grade and designed for the four environments that have an influence on children's health behaviors:

- Bienestar/NEEMA Healthy Lifestyles Healthy Minds (Health)
- Bienestar/NEEMA Moving For Life (P.E.)
- Bienestar/NEEMA Eat to Live (Food Service)
- Bienestar/NEEMA MyFamily MiFamilia (Home)

The instructional material includes teacher and student books, all of which are bilingual (English and Spanish).

EVIDENCE-BASED PROGRAM

The program works! Large studies published in scientific journals have shown that children in the Bienestar/NEEMA have decreased obesity, fatty food intake, and blood glucose and insulin levels; and increased fitness levels and consumption of fruits, vegetables, and whole grains. The Bienestar/NEEMA is recognized as evidence-based by the following institutions:

- National Cancer Institute. Research-Tested Intervention Programs. Available at: <http://rtips.cancer.gov/rtips/programDetails.do?programId=241994> 2009. Accessed May 5, 2015.
- Agency for Healthcare Research and Quality. Innovations Exchange. Available at: <https://innovations.ahrq.gov/profiles/comprehensive-school-based-program-increases-positive-health-behaviors-and-reduces-risk> 2011. Accessed May 5,
- Healthy Communities Institute's Promising Practices database. <http://www.healthiercentraloregon.org/modules.php?op=modload&name=PromisePractice&file=promisePractice&pid=3476> 2013. Accessed May 5, 2015

CONTACT

Janette De La Luz
(866) 676-7472
(210) 533-8886
jdelaluz@sahrc.org
www.sahrc.org

Table of Contents

Tabla de Contenido / Indice

Issue 1: Good Nutrition + Physical Activity = Healthy Families.....1

Publicación 1: Una Buena Nutrición + Actividad Física = Familias Saludables

Issue 2: Ready to Learn! Breakfast is the Most Important Meal5

Publicación 2: ¡Listo para Aprender! El Desayuno es el Alimento Más Importante

Issue 3: Take Charge of Your Family's Health to be Diabetes Free!9

Publicación 3: ¡Tome el Control de la Salud de su Familia para Mantenerse Libre de Diabetes!

Issue 4: Eat Real, Whole Foods Not Fake Food..... 13

Publicación 4: Coma Bien, Alimentos Enteros No Comida Chatarra

Issue 5: Drink Water, Not Sugar..... 17

Publicación 5: Toma Agua, No Azúcar

Issue 6: Heart Healthy Families21

Publicación 6: Familias con Corazón Saludable

Issue 7: Be a Fit Family-Limit Screen Time25

Publicación 7: Sea una Familia en Forma -Limite el Tiempo Detrás de la Pantalla

Issue 8: Family Mealtime Has Long-Lasting Benefits.....29

Publicación 8: El Tiempo para Comer con la Familia Tiene Beneficios a Largo Plazo

Issue 9: Is My Child a Healthy Weight?.....33

Publicación 9: ¿Tiene Mi Hijo un Peso Saludable?

Issue 10: Healthy Mouths Matter.....37

Publicación 10: La Importancia de las Bocas Saludables

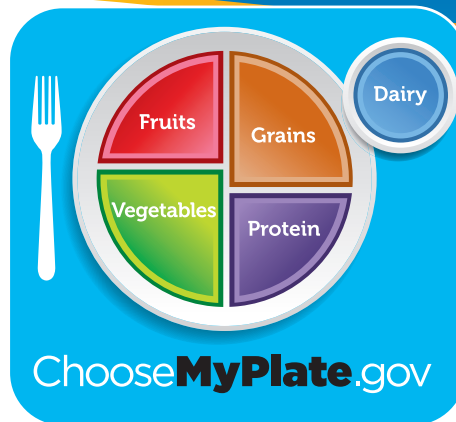
Issue 1:

Good Nutrition + Physical Activity = Healthy Families

Healthy Families

Families play a central role in preventing childhood obesity and raising healthy and smart kids. Good nutrition and physical activity are the key to lower our risk of chronic disease like type 2 diabetes and heart disease.

Source: MyPlate from www.choosemyplate.gov



Family Nutrition

MyPlate encourages families to adopt good nutrition habits. Families should consume a variety of foods from all five food groups, so that important nutrients needed for children's growth and development are met. These foods and nutrients are also important to prevent many health issues.

MyPlate: Food Groups ⇒ Important Nutrients ⇒ Promote Health!

Vegetables that are deep colored like red, orange and dark-green are good sources of potassium, dietary fiber, folate, vitamin A and vitamin C. Most are naturally low in fat and calories.

Vegetables should be consumed daily to lower the risk of obesity, heart disease and type 2 diabetes.

Fruits from various colors are good sources of potassium, dietary fiber, vitamin C and folate. They are naturally low in fat, sodium and calories.

Fruits should be consumed daily to lower the risk of obesity, heart disease and type 2 diabetes.

Grains such as whole grains are good sources of dietary fiber, B vitamins (thiamin, riboflavin, niacin and folate) and minerals such as iron, magnesium and selenium.

Dietary fiber helps with weight management and lowers the risk of many health issues such as heart disease and type 2 diabetes.

Dairy such as fat free or low-fat milk, yogurt and cheese are good sources of calcium, potassium, vitamin D and protein.

These foods help improve bone health and may reduce the risk of osteoporosis, cardiovascular disease, type 2 diabetes and high blood pressure.

Protein foods such as fish, lean beef, chicken, beans, nuts and seeds have many nutrients such as B vitamins (niacin, thiamin, riboflavin & B6), vitamin E, iron, zinc and magnesium.

Proteins serve as building blocks for bones, cartilage, muscles, skin and blood.

Note: Water is important to keep the body healthy and clean. 6 to 8 glasses of water a day are recommended.

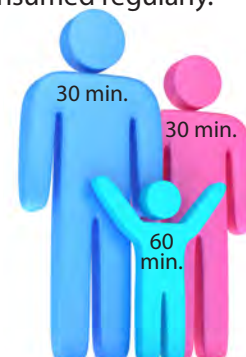
Note: Oils and sweets are not a food group and should be consumed in moderation. Foods that contain the healthy fats (fats that are liquid at room temperature) are nuts, avocados and olives. Sweets and saturated fats (fats that are solid in room temperature) such as candy, cookies, cake, dressing and gravy should not be consumed regularly.

Family Physical Activity:

How much time does our family need?

Parents need 30 minutes of moderate to vigorous physical activity each day and at least 2 days of muscle strengthening activities.

Children and teens need to be active at least 60 minutes every day. Find activities that the whole family can enjoy.



MyFamily/MiFamilia

Health and Nutrition Newsletters for Parents of School-Age Children and Teens

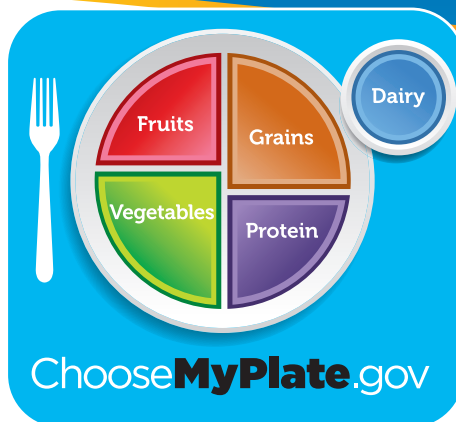
Bienestar/NEEMA Health Program

Publicación 1:

Una Buena Nutrición + Actividad Física = Familias Saludables

Familias Saludables

Las familias juegan un papel importante en la prevención de la obesidad infantil y criar hijos sanos e inteligentes. Una buena nutrición y actividad física son la clave para reducir nuestro riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.



Fuente: MyPlate www.choosemyplate.gov/

Nutrición Familiar

MiPlato anima a las familias a adoptar buenos hábitos. Las familias deben consumir una variedad de los cinco grupos de alimentos para que puedan adquirir los nutrientes importantes, tan necesarios para el crecimiento y desarrollo de los niños. Estos alimentos y nutrientes también son importantes para prevenir muchos problemas de salud.

MiPlato: Grupos de Alimentos → Nutrientes Importantes → Promueve la Salud!

Vegetales que tienen colores fuertes como el rojo, naranja y verde oscuro son buena fuente de potasio, fibra dietética, ácido fólico, vitamina A y vitamina C. La mayoría son naturalmente bajos en grasas y calorías. Los vegetales deberían consumirse diariamente para reducir el riesgo de obesidad, enfermedades del corazón y diabetes tipo 2.

Frutas de diferentes colores son una buena fuente de potasio, fibra dietética, vitamina C y ácido fólico. Son naturalmente bajos en grasa, sodio y calorías. Las frutas deberían consumirse diariamente para reducir el riesgo de obesidad, problemas del corazón y diabetes tipo 2.

Granos como granos enteros son una buena fuente de fibra dietética, vitaminas del complejo B (tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico) y minerales como el hierro, magnesio y selenio. La fibra dietética ayuda a controlar el peso y disminuye el riesgo de muchos problemas de salud tales como enfermedades del corazón y diabetes tipo 2.

Lácteos como la leche sin grasa o baja en grasa, yogur y el queso son buenas fuentes de calcio, potasio, vitamina D y proteína. Estos alimentos ayudan a mejorar la salud ósea y pueden reducir el riesgo de osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y la presión arterial alta.

Alimentos de proteínas como el pescado, carne sin grasa, pollo, frijoles, nueces y semillas tienen muchos nutrientes como vitaminas del complejo B (niacina, tiamina, riboflavina & B6), vitamina E, hierro, zinc y magnesio. Las proteínas sirven como bloques de construcción para los huesos, cartílagos, músculos, la piel y la sangre.

Nota: El agua es importante para mantener el cuerpo saludable y limpio. Se recomienda 6 a 8 vasos al día.

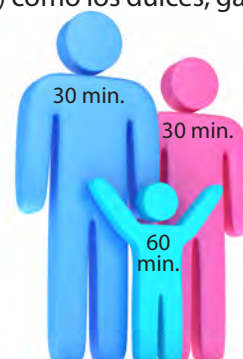
Nota: Los aceites y azúcares no son un grupo de alimentos y deberían consumirse con moderación. Los alimentos que contienen las grasas saludables (grasas que son líquidas a temperatura ambiente) son las nueces, aguacates y las aceitunas. Dulces y grasas saturadas (grasas que son sólidas a temperatura ambiente) como los dulces, galletas, pasteles, aderezos y salsas no deberían ser consumidas regularmente.

Actividad Física en Familia:

¿Cuánto tiempo necesita nuestra familia?

Los padres necesitan 30 minutos de actividad física de nivel moderada a vigorosa cada día y al menos 2 días de actividades de fortalecimiento muscular.

Los niños y adolescentes necesitan estar activos al menos 60 minutos todos los días. Encuentre actividades que toda la familia pueda disfrutar.



MyFamily/MiFamilia

Temas/Publicaciones de Salud y Nutrición para Padres de Niños y Adolescentes de Edad Escolar
Bienestar/NEEMA Health Program



Issue 1: (cont'd)

Good Nutrition + Physical Activity = Healthy Families

Physical Activity: 5 Steps to Get Started

- STEP 1:** Identify a leader (it can be mom, dad, brother, sister, grandma, or uncle, etc).
- STEP 2:** Host a family meeting and gain a consensus on the activities to accomplish this month.
- STEP 3:** Write days and times your family will accomplish the activities – post calendar in a common place like the refrigerator or bathroom wall.
- STEP 4:** Provide support and encouragement throughout the month.
- STEP 5:** Celebrate and acknowledge the milestones at the end of each week.

Month:

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday

Pick 4 Nutrition and Health Activities This Month!

- ✓ Eat smaller-size portions
- ✓ Take the dog walking for 30 minutes
- ✓ Drink water instead of soda
- ✓ Go biking for 30 minutes
- ✓ Drink fat-free or low-fat milk
- ✓ Fill half of your plate with fruits & veggies
- ✓ Play basketball
- ✓ Try 100% whole grain bread



MyFamily/MiFamilia

Health and Nutrition Newsletters for Parents of School-Age Children and Teens
Bienestar/NEEMA Health Program

Publicación 1: (cont'd)

Una Buena Nutrición + Actividad Física = Familias Saludables

**¡Escoja
4 Actividades de
Nutrición y Salud
Este Mes!**

Actividad Física: 5 Pasos para Comenzar

PASO 1: Identifica un líder (puede ser mama, papá, hermano, hermana, abuela, tío, etc.)

PASO 2: Organice una reunión familiar y obtenga un consenso de las actividades que se llevarán a cabo ese mes

PASO 3: Escriba los días y horas en las que su familia realizará las actividades y coloque el calendario en un lugar común como en el refrigerador o en la pared del cuarto de baño

PASO 4: Dé apoyo y motive durante todo el mes

PASO 5: Celebre y reconozca los logros al final de cada semana

- ✓ Coma porciones de tamaño más pequeño
- ✓ Saque al perro a caminar durante 30 minutos
- ✓ Tome agua en lugar de soda
- ✓ Haga bicicleta durante 30 minutos
- ✓ Tome leche sin grasa o baja en grasa
- ✓ Llene la mitad de su plato con frutas y verduras
- ✓ Juegue baloncesto
- ✓ Trate 100% pan integral

Mes:

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



Issue 4:

Eat Real Whole Foods, Not Fake Food

What are Fake Foods?

Does your family eat real, whole foods or processed, fake foods?

What's the difference? Whole foods can best be described as food in its natural state that have not been refined or processed.

Refined grains, like white bread have gone through a process to remove most of the bran and germ, as a result it loses much of the B vitamins, minerals, dietary fiber and other important nutrients that are beneficial to our health.

For example, 100% whole grain breads contain the entire grain kernel, which reduces our risk of type 2 diabetes, heart disease, stroke and certain types of cancer.

Eating whole grains is much like

consuming fruits and vegetables as they have very similar vitamins and minerals to help fight disease, improve digestive health and aid in weight management.

A fresh apple would be a whole food with fiber and other important nutrients, but an apple pop tart would be processed full of fat and sugar.



**Real Foods
vs
Fake Foods**

Good Rule of Thumb

We might only think about fruits, vegetables and whole grains as whole foods; but we should also consider other whole foods such as chicken breast versus processed foods like chicken nuggets, cold cuts and canned meats. Foods found in a box, can, bag or package are usually processed and have many ingredients on the label that might not be beneficial to our health.

To improve and maintain our health, families should aim to eat at least 3 or more servings of whole grain per day and 5–9 servings of fruits and vegetables per day.

A good rule of thumb is to make half of your grains whole, and half of your plate fruits and vegetables.

Ideas to Get Started:

- Visit your local farmers market
- Start a garden at home
- Shop the perimeter of the grocery store
- Prepare your own meals from real, whole foods
- Find easy recipes that incorporate fruits and vegetables
- Keep a bowl of fresh fruit on the kitchen table
- Chop veggies and place in small baggies in the refrigerator for snacks
- Make healthier, homemade versions of favorite foods like baked chicken nuggets and sweet potato fries



MyFamily/MiFamilia

Health and Nutrition Newsletters for Parents of School-Age Children and Teens

Bienestar/NEEMA Health Program

Publicación 4:

Coma Bien, Alimentos Enteros No Comida Chatarra

¿Cuál Es La Diferencia?

¿Come su familia bien, alimentos enteros o procesados como comida chatarra?

Cuál es la diferencia? Los alimentos enteros se pueden describir mejor como alimentos en su estado natural que no han sido refinados o procesados.

Granos refinados como el pan blanco han pasado por un proceso para eliminar la mayor parte del salvado y el germen, como consecuencia, pierden gran parte de las vitaminas, minerales, fibra dietética y otros nutrientes importantes que son beneficiosos para nuestra salud.

Por ejemplo los panes 100% integrales contienen el grano entero, el cual reduce el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, derrames cerebrales y ciertos tipos de cáncer. Necesita una fotografía de un grano entero.

Comer granos enteros es muy similar a consumir frutas y vegetales ya que tienen vitaminas y minerales muy similares para ayudar a combatir enfermedades, mejorar la salud del sistema digestivo y ayuda a controlar el peso.

Una manzana fresca podría ser un alimento completo con fibra y otros nutrientes importantes pero una tarta de manzana o "Pop tart" es un alimento procesado lleno de grasa y azúcar.



**Comida
Entera vs Comida
Procesada**

Buena Regla General

Cuando hablamos de granos enteros tal vez solo podríamos pensar en frutas, vegetales y granos integrales pero también deberíamos considerar otros alimentos integrales como las pechugas de pollo en vez de un alimento procesado como los nuggets (croquetas de pollo), embutidos y carnes enlatadas. Los alimentos que se encuentran en una caja, lata, bolsa o empaquetada usualmente son procesados y tienen muchos ingredientes en la etiqueta que tal vez no sean tan beneficiosos para nuestra salud.

Para mejorar y mantener nuestra salud las familias deberían enfocarse en tratar de comer por lo menos 3 o más porciones de granos enteros por día y de 5-9 porciones de frutas y verduras por día.

Una buena regla general es hacer que la mitad de sus granos sean granos enteros y la mitad de su plato sea de frutas y verduras.

Ideas Para Comenzar:

- Visite su mercado local de frutas y verduras
- Empiece a plantar su propio jardín de frutas y verduras
- Compre alimentos en los perímetros de la tienda
- Prepare sus propias comidas con alimentos reales y enteros
- Encuentre recetas fáciles que incluyan frutas y vegetales
- Mantenga un tazón de fruta fresca en la mesa de la cocina
- Pique las verduras y colóquelas en bolsas pequeñas en la nevera para aperitivos
- Haga en casa versiones más saludables de los alimentos favoritos como nuggets de pollo al horno y papas fritas de camote



Issue 4: (cont'd)

Eat Real Whole Foods, Not Fake Food

Take The 7 Day Real Food Family Challenge:

- Whole foods (food in its most natural state)
- 100% whole-grain or whole-wheat products
- Increase fruit and vegetables
- Yogurt (plain) and cheese
- Lean proteins like chicken, beans, turkey, eggs, nuts and seeds
- Drink water, low-fat (1%) or fat-free milk, 100% juice (juice, in small portions) and plain (unsweetened) tea or coffee, for adults
- Natural sweeteners like honey or 100% pure maple syrup (ok in small amounts)



Important Note!

Eat plenty of foods with no nutrition fact label (like fresh fruits and vegetables). If there is a label, the ingredients should be minimal and you should be able to recognize and pronounce each of the ingredients. If there are too many or you don't recognize or can't pronounce the ingredients, don't purchase it!

Avoid the Processed (Fake) Foods and Sugar-Sweetened Beverages:

- Foods out of a box, can, bag or package with more than 5 ingredients on the label
- Refined grains – foods made with white flour such as white breads or white rice
- Refined sweeteners, like sugar or artificial sugar
- Regular soda, sweetened tea or coffee, sports drinks and fruit punch
- Fried or fast foods



MyFamily/MiFamilia

Health and Nutrition Newsletters for Parents of School-Age Children and Teens

Bienestar/NEEMA Health Program

Publicación 4:

Coma Bien, Alimentos Enteros No Comida Chatarra

¡Haga el Reto Familiar de 7 Días de Alimentos Reales!

- Alimentos enteros (alimentos en su estado más natural)
- Productos de granos enteros 100% o integrales
- Frutas y vegetales
- Yogur (natural) y queso
- Las proteínas magras como el pollo, frijoles, pavo, huevos, nueces y semillas
- Tome agua, leche baja en grasa (1%) o sin grasa, jugo 100% (jugo en pequeñas porciones) y té o café sin endulzar para adultos
- Endulzantes naturales como miel o jarabe de maple 100% puro (está bien en pequeñas cantidades)



¡Nota Importante!

Coma bastante comidas que no tengan etiqueta nutricional (como frutas y verduras frescas). Si tiene etiqueta, los ingredientes deben de ser mínimos y usted debe de reconocer y pronunciar los ingredientes. ¡Si tiene muchos o usted no los reconoce o no puede pronunciar los ingredientes, no lo compre!

Evite los Alimentos Procesados (Comida Chatarra) y Bebidas Endulzadas con Azúcar:

- Alimentos en una caja, lata, bolsa o empaquetados con más de 5 ingredientes en la etiqueta
- Alimentos de granos refinados hechos con harina blanca como panes o arroz blanco
- Endulzantes refinados como el azúcar o azúcar artificial
- Soda regular, té o café endulzado, bebidas deportivas y ponche de frutas
- Alimentos fritos o rápidos

