

Fourth Edition

# MyFamily/MiFamilia

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



**Bienestar/NEEMA Parent Health Program**

# Bienestar/NEEMA Health Program MyFamily/MiFamilia

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

---

921 Matagorda St.

San Antonio, Texas 78210

(866)676-7472

(210)533-8886

Find us on the World Wide Web at [www.sahrc.org](http://www.sahrc.org)

©2020 Presa Publishing, L.L.C.

## Authors

Roberto P. Treviño, M.D.

Director

Social and Health Research Center, INC

Liset L. Vasquez, Ph.D., R.D., L.D., C.H.E.S.

Assistant Professor

Department of Counseling, Health & Kinesiology

Texas A & M University - San Antonio

## Acknowledgments

We acknowledge the Social and Health Research Center, INC staff for their scientific contributions to the Bienestar/NEEMA curriculum's health content.

And we acknowledge the contribution that children, teachers, and parents had in making the Bienestar/NEEMA activities fun and selecting illustrations attractive to children. Special thanks to Claudia T. Garcia for the Spanish translation.

Graphic Design / Illustrations / Marie Ferrante / [www.marieferrante.com](http://www.marieferrante.com)

## Notice of Rights

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the publisher. For more information on getting permission for reprints and excerpts, contact the Social and Health Research Center, INC.

## Notice of Liability

The information in this book is distributed on an "As is" basis, without warranty. While every precaution has been taken in the preparation of this book, the author shall not have any liability to any person or entity with respect to any loss or damage caused or alleged to be caused directly or indirectly by the instructions in this book.

Printed and bound in the United States of America.

Printed on recycled paper.

ISBN 978-1-953780-47-8

---

## Table of Contents

Tabla de Contenido / Índice

<b>Issue 1: Good Nutrition + Physical Activity = Healthy Families</b> .....	<b>1</b>
Publicación 1: Una Buena Nutrición + Actividad Física = Familias Saludables	
<b>Issue 2: Ready to Learn! Breakfast Is the Most Important Meal</b> .....	<b>5</b>
Publicación 2: ¡Listo para Aprender! El Desayuno es el Alimento Más Importante	
<b>Issue 3: Take Charge of Your Family’s Health to Be Diabetes Free!</b> .....	<b>9</b>
Publicación 3: ¡Tome el Control de la Salud de su Familia para Mantenerse Libre de Diabetes!	
<b>Issue 4: Eat Real, Whole Foods, Not Fake Food</b> .....	<b>13</b>
Publicación 4: Coma Bien, Alimentos Enteros No Comida Chatarra	
<b>Issue 5: Drink Water, Not Sugar</b> .....	<b>17</b>
Publicación 5: Toma Agua, No Azúcar	
<b>Issue 6: Heart Healthy Families</b> .....	<b>21</b>
Publicación 6: Familias con Corazón Saludable	
<b>Issue 7: Be a Fit Family–Limit Screen Time</b> .....	<b>25</b>
Publicación 7: Sea una Familia en Forma -Limite el Tiempo Detrás de la Pantalla	
<b>Issue 8: Family Mealtime Has Long-Lasting Benefits</b> .....	<b>29</b>
Publicación 8: El Tiempo para Comer con la Familia Tiene Beneficios a Largo Plazo	
<b>Issue 9: Is My Child a Healthy Weight?</b> .....	<b>33</b>
Publicación 9: ¿Tiene Mi Hijo un Peso Saludable?	
<b>Issue 10: Healthy Mouths Matter</b> .....	<b>37</b>
Publicación 10: La Importancia de las Bocas Saludables	



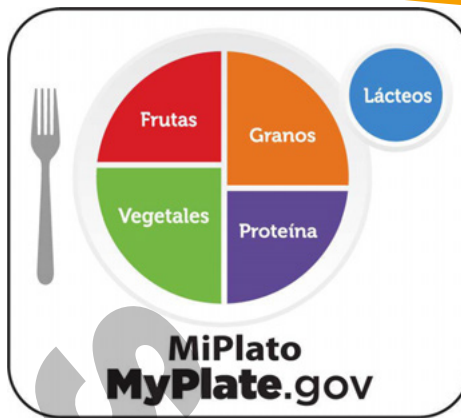
# Issue 1:

## 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 lowering our risk of chronic diseases like type 2 diabetes and heart disease.

Source: MyPlate from [www.choosemyplate.gov](http://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 for preventing many health issues.

### MyPlate: Food Groups ⇨ Important Nutrients ⇨ Promote Health!

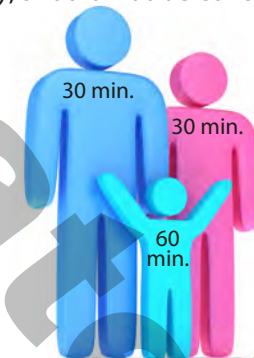
<p>Vegetables that have deep colors like red, orange, and dark-green are good sources of potassium, dietary fiber, folate, Vitamin A, and Vitamin C. Most are naturally low in fat and calories.</p> <p>Vegetables should be consumed daily to lower the risk of obesity, heart disease, and type 2 diabetes.</p>	<p>Fruits of various colors are good sources of potassium, dietary fiber, Vitamin C, and folate. They are naturally low in fat, sodium, and calories.</p> <p>Fruits should be consumed daily to lower the risk of obesity, heart disease, and type 2 diabetes.</p>	<p>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.</p> <p>Dietary fiber helps with weight management and lowers the risk of many health issues, such as heart disease and type 2 diabetes.</p>	<p>Dairy products such as fat free or low-fat milk, yogurt, and cheese are good sources of calcium, potassium, Vitamin D, and protein.</p> <p>These foods help improve bone health and may reduce the risk of osteoporosis, cardiovascular disease, type 2 diabetes, and high blood pressure.</p>	<p>Protein rich foods such as fish, lean beef, chicken, beans, nuts, and seeds, have many nutrients, such as B vitamins (niacin, thiamin, riboflavin, &amp; B6), Vitamin E, iron, zinc, and magnesium.</p> <p>Proteins serve as building blocks for bones, cartilage, muscles, skin and blood.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Note:** Water is important to keep the body healthy and clean. The recommendation for water consumption is 6-8 glasses a day. **Note:** Oils and sweets are not a food group and should be consumed in moderation. Foods that contain healthy fats (fats that are liquid at room temperature) are nuts, avocados, and olives. Sweets and saturated fats (fats that are solid at 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 (or at least 150 minutes/week) 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; It's fun to get the whole family involved!



## MyFamily/MiFamilia

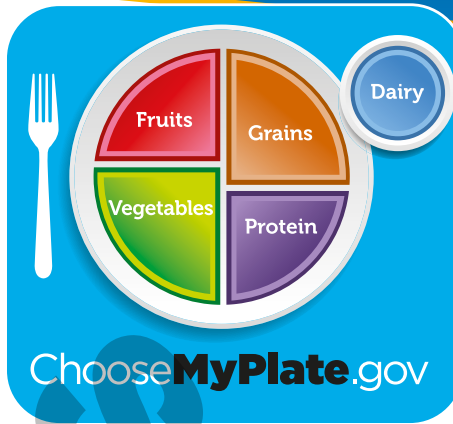
Health and Nutrition Newsletters for Parents of School-Age Children and Teens  
Bienestar/NEEMA Health Program

# 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/](http://www.choosemyplate.gov/)

### Nutrición Familiar

MiPlato anima a las familias a adoptar buenos hábitos de nutrición. 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 integrales 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.

Los productos 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 puede reducir el riesgo de osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y la presión arterial alta.

Alimentos ricos en 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. La recomendación para el consumo de agua es de 6-8 vasos al día.

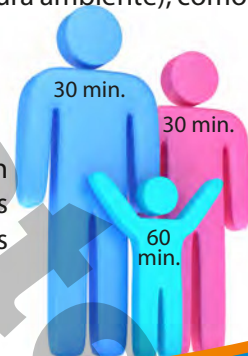
**Nota:** Los aceites y azúcares no son un grupo de alimentos y deberían consumirse con moderación. Los alimentos que contienen grasas saludables (grasas que son líquidas a temperatura ambiente) son las nueces, aguacates y las aceitunas. Dulces y grasas saturadas (grasas que son sólidas a temperatura 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 (o al menos 150 minutos/semana) 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

### Pick 4 Nutrition and Health Activities This Month!

#### Physical Activity: 5 Steps to Get Started

- STEP 1: Identify a leader (it can be mom, dad, brother, sister, grandma, uncle, etc).
- STEP 2: Host a family meeting and reach 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.

- ✓ Eat smaller portions
- ✓ Take the dog for a 30 minute walk
- ✓ 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

#### Month:

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday



# 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 mamá, 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:** Proveer apoyo y motivación a lo largo del mes

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

### Mes:

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

- ✓ Coma porciones más pequeñas
- ✓ Lleve al perro a dar un paseo de 30 minutos
- ✓ Tome agua en lugar de soda
- ✓ Andar en 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



**BIENESTAR/NEEMA**



**Bienestar/NEEMA Health Program**  
**921 Matagorda St.**  
**San Antonio, Texas 78210**  
**Phone: (210) 533-8886**



[www.sahrc.org](http://www.sahrc.org)