



Varias escuelas en el condado se han asociado con el Departamento de Salud de la Florida en el Condado de Okaloosa para presentar las Escuelas Saludables de Okaloosa. ¡Juntos estamos haciendo el condado de Okaloosa un lugar más saludable para vivir, aprender, trabajar y jugar!



### Coma cinco o más frutas y verduras todos los días.

Comer sano no significa renunciar a sus comidas favoritas. ¡Una dieta saludable

puede incluir los alimentos que amas! Recuerde comer menos alimentos bajos en nutrientes y altos en calorías. Pruebe estos consejos saludables:

- Conozca los alimentos que come. Use SuperTracker para saber cuánto comer y para obtener consejos para hacer mejores elecciones de alimentos.

- Tome su tiempo. Come despacio. Preste atención cuando se llena.
- Satisface a tus golosos de una manera saludable. Coma postres que son endulzados de forma natural, como las manzanas al horno con canela.



Fuente: [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov)



### Limite el tiempo de pantalla recreativa a dos horas o menos cada día.

Manténgase activo cuando pase tiempo frente al televisor. Estírese, practique yoga, camine en su lugar o levante pesas. Camina afuera y haz saltos durante los descansos comerciales. Levántese y cambie el canal en lugar de usar el control remoto. Si está mirando algo con sus amigos o familiares, desafíe a todos a ver quién puede hacer la mayoría de las sentadillas o quién puede permanecer en una pose de tabla por más tiempo.



Fuente: [Action For Healthy Kids](http://ActionForHealthyKids.org)

¡Sopa de letras! Descifra las siguientes palabras para encontrar los nombres de azúcar agregado que se encuentran en las etiquetas nutricionales de las bebidas azucaradas. Nota: los nombres están en inglés.

- scosruce \_\_\_\_\_
- hyeon \_\_\_\_\_
- odnitruba \_\_\_\_\_
- sesmlaso \_\_\_\_\_
- amrecla \_\_\_\_\_
- sefrctou \_\_\_\_\_
- neca ceiju \_\_\_\_\_
- orcn yspruy \_\_\_\_\_



Fuente: [Sugar Science](http://SugarScience.org)

Respuestas: Sucrose, Honey, Turbinado, Molasses, Caramel, Fructose, Cane Juice, Corn Syrup

## Eventos Saludables

### AGOSTO

- [Children's Eye Health and Safety Month](#)
- [National Breastfeeding Month](#)
- [National Immunization Awareness Month](#)
- [August 1 - 7 World Breastfeeding Week](#)
- [August 9 International Day of the World's Indigenous People](#)

Fuente: [National Wellness Institute, INC](http://NationalWellnessInstitute.INC)

## Atención Saludable

Las Escuelas Saludables de Okaloosa fueron reconocidas en la celebración de Healthy Okaloosa el jueves 26 de abril de 2018. La iniciativa Healthy Okaloosa reconoció a las siguientes escuelas por su participación y compromiso con la promoción de políticas y prácticas que les permitan a los estudiantes, maestros y personal aprender, trabajar y jugar en un ambiente escolar saludable.

**Escuelas primarias:** Destin, Edwins Elliott Point, Florosa, Kenwood\*, Lewis, Longwood, Plew, Riverside, Shalimar y Walker

**Escuelas intermedias:** Bruner, Davidson\*, Ruckel, y Shoal River

**Escuelas secundarias:** Choctawhatchee, Crestview\*, Fort Walton Beach, y Niceville

Para obtener más información, llame al 850-344-0660.

\*Escuelas sobresalientes del año escolar 2017-18



## Participe en al menos una hora de actividad física por día.

Los ejercicios de tabla son uno de los ejercicios más simples que le brindan muchos beneficios para la salud. Este ejercicio puede mejorar su postura, equilibrio, fuerza y flexibilidad si se realiza correctamente. Acuéstese sobre su frente apoyado en sus antebrazos y dedos de los pies. Mantenga las piernas rectas y las caderas levantadas para crear una línea recta y rígida desde la cabeza a los pies. Tus hombros deben estar

directamente arriba de tus codos. Concéntrese en mantener sus abdominales contraídos durante el ejercicio. Mantenga esta posición durante 5 a 10 segundos y repita de 8 a 10 veces.



- No permita que su espalda se hunda durante el ejercicio.
- Deberías mirar al piso.
- Para una versión más fácil, realice la tabla con las rodillas en el suelo.

Fuente: [LifeHack](#)

# Recetas Saludables

## JUDÍAS VERDES Y PIMIENTOS SALTEADOS



### Ingredientes:

- 1 libra de judías verdes de Florida, tallos recortados
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en tiras finas
- 1 pimiento amarillo, sin semillas y cortado en tiras finas
- 4 dientes de ajo, finamente picados
- Sal marina y pimienta negra molida fresca al gusto
- 1/2 limón jugoso

Fuente: [Fresh From Florida](#)

### Direcciones:

- En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto
- Con cuidado agregue el pimiento, cocine por aproximadamente 1 minuto
- Agregue los frijoles y cocine de 3 a 5 minutos
- Agregue el ajo y continúe cocinando por otro minuto o hasta que esté crujiente
- Agregue el jugo de limón y mezcle antes de servirlo

# Diente Verdadero

Los cubos de hielo son ideales para enfriar su bebida, pero no tanto para sus dientes. Masticar objetos duros, como hielo, puede dañar sus dientes. Rompe el hábito y disfruta del agua en su forma líquida.



Fuente: [ADA](#)

# De La Cocina

¡Compra local! Las comidas cultivadas localmente tienen un sabor más fresco y son compatibles con el medio ambiente. Pruebe un mercado local de agricultores en el condado de Okaloosa.

¿Cuándo? Lunes y miércoles de 7:30 a.m. a 12:00 p.m. (sujeto a disponibilidad de los agricultores)

¿Dónde? Departamento de Salud de Okaloosa; 221 Hospital Drive NE, Fort Walton Beach, FL 32548

¿Para quién? ¡Abierto al público!



## Reduzca el consumo de refrescos, té azucarado, bebidas deportivas y jugo procesado.

¡Aquí hay algunas maneras de beber más agua todos los días!

✓ Lleve una botella de agua reutilizable y llénela durante todo el día. Usted sorberá



más a menudo si el agua está allí fácilmente.

✓ Una gran fuente de agua es comer frutas y verduras. Los ejemplos incluyen sandía, pomelo, tomates, pepinos, brócoli y coliflor.

✓ Agregue algunas hierbas o frutas a su agua. Si te hace falta las burbujas de la soda, pruebe el agua carbonatada con limón, lima y jengibre fresco.

✓ Establezca un objetivo diario. Hay aplicaciones gratuitas que te ayudan a rastrear tu consumo diario de agua y te envían recordatorios durante todo el día para beber más agua.

Fuente: [University of Utah](#)



## Elimine el uso de y la exposición al tabaco y a los productos de nicotina.

El humo de segunda mano es el humo que exhala un fumador y el humo que proviene de un cigarrillo, cigarro o pipa en llamas. Cualquiera que esté cerca de este humo lo está inhalando. El humo de segunda mano es tan tóxico como el humo de primera mano. No hay un nivel seguro de exposición. Los bebés y niños expuestos al humo de segunda mano tienen más probabilidades de tener infecciones respiratorias agudas, infecciones de oído y ataques de asma más graves y frecuentes. Fumar por los padres también puede causar sibilancias, tos, bronquitis y neumonía, y lentificar el crecimiento de los pulmones en sus hijos. Si hay un fumador o un usuario de tabaco en su hogar, hay recursos para ayudarlos a dejarlo. Visite [Déjalo a tu manera](#).



Fuente: [Tobacco Truth](#)

