

Extensión

Enero de 2011 Newsletter

Visite la página de Web de
Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

¿Así que piensa que sabe bailar?

Por Ann Zander, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Boulder

De acuerdo con Anne Lindsay, M.S. Asst. Professor, Exercise Physiologist, Extension Specialist, de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada “¡Cualquiera puede ser un bailarín, inclusive el antes Mariscal de campo de la NFL (por sus siglas en inglés) Kurt Wagner, la adolescente Bristol Palin y la mamá favorita de la televisión en el programa preferido de muchos en los años 70 The Brady Bunch! El programa Dancing with the Stars ha hecho de nuestras celebridades favoritas bailarines de ritmos de salón, salsa y tango.



Lindsay dice que la televisión, musicales y películas han añadido popularidad al baile. Películas como Saturday Night Fever, Footloose y Dirty Dancing muestran el baile como algo que todos quieren hacer. Michael Jackson impactó con su paso Moon Walk y popularizó el hip hop, break dancing y otras formas de bailes populares que aún existen hoy.

Pero, el baile no es tan solo entretenimiento. Es una forma de estar físicamente activo. El baile es una excelente manera de lograr que el mantenerse saludable sea divertido. Lindsay dice que el baile puede ser realizado a diferentes niveles de habilidad física. Por ejemplo, el bailar tranquilamente pudiera ser comparado con el ejercicio hecho cuando se saca a pasear el perro, se juega golf o como si se montara en un bicicleta ligeramente. Un ritmo como el del baile del hip hop pudiera ser comparado con correr, jugar básquetbol o nadar. Todo depende en la cantidad de energía que quiera quemar y por cuánto tiempo.

El interés por el baile continúa disparándose y se está haciendo popular entre los programas acondicionadores de baile. Por ejemplo, Zumba combina música latina e internacional con estilos de baile como la Salsa, Merengue, Mambo y Regatón.

Lindsay nos comenta que “un programa de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada, llamado All 4 Kids: Healthy, Happy, Active, Fit, tiene a los niños bailando como parte de un programa de actividad física. Los niños en preescolar aprenden movimientos que son divertidos pero que también implementan su desarrollo físico y desarrollan su auto-estima”.

Algunos segmentos de programas de baile les permiten a los niños ver, escuchar y bailar con sus familias la música del hip hop, baile de contradanza y salsa. Usted puede encontrar los mencionados segmentos en <http://www.youtube.com/UNRExtension>

Cualquiera que sea el tipo de música que le guste, cualquiera que sea el estilo de baile que disfrute, cualquiera que sea su nivel de habilidad física el BAILE es una excelente manera de estar activo. Usted no necesita ser un bailarín; ¡todo lo que tiene que hacer es levantarse y bailar!

Hablemos:

Es invierno y muchas veces nos aterran esos días cuando el mal clima no permite que los niños jueguen afuera. Los niños necesitan tener actividades físicas todos los días para que puedan gastar su energía, aprender nuevas cosas y estar saludables. He aquí algunas ideas para jugar activamente dentro del hogar:

- Ponga música y haga una fiesta donde el baile sea su objetivo.
 - Planee un período de ejercicio donde se realicen ejercicios simples con los niños; mantenga los ejercicios apropiados para la edad. Pida prestadas de su biblioteca algunas películas de ejercicios.
 - Algunos juegos como Simón dice, Sigamos al jefe o La estatua ayudan a mantener activos a los niños.
 - Los niños pudieran pretender patinar sobre hielo poniéndose calcetines y deslizándose sobre una superficie lisa.
 - A los niños les fascina pretender ser animales haciendo sus ruidos y movimientos.
 - Un juego de básquetbol para interiores puede ser realizado con bolas hechas de periódico para encestarlas en una cesta para ropa o caja de cartón.
 - Amontone cobijas viejas y almohadas para poder realizar algunas actividades de escalamiento.
- Con un poco de imaginación y creatividad, usted pudiera encontrar otras ideas divertidas.



Receta para la salud: Palomitas a la francesa

Ingredientes:

Aerosol para cocinar

8 tazas de palomitas (reventadas sin mantequilla, aceite ni sal)

½ taza de jarabe de arce

1 cucharada de mantequilla

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de canela

Indicaciones:

1. Precaliente el horno a 300° F (150° C)
2. Cubra una bandeja para hornear y un tazón para mezclar grandes con aerosol para cocinar.
3. Ponga las palomitas en el tazón.
4. Combine el jarabe, mantequilla, sal y canela sobre fuego mediano. Permita que hierva y solamente muévelo hasta que todo esté mezclado.
5. Cocine sin menearlo por unos 2 minutos.
6. Vierta la mezcla del jarabe, en un chorro firme, sobre las palomitas, y meneando para cubrir todo.
7. Distribuya la mezcla de palomitas en una capa pareja en la bandeja.
8. Hornee por 15 minutos.
9. Permita que se enfríe completamente en la bandeja y ¡coma!

Hace 16 porciones (½ taza)

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...