

### PUNTOS DE INTERÉS ESPECIAL

- BMI
- Quinoa Confeti
- Involucrado en la vida de su hijo
- Comité de Padres

### EN ESTE EJEMPLAR:

- BMI (índice de Masa Corporal)** 1
- Quinoa Confeti** 2
- El Poder de estar Involucrado en la vida de su hijo** 3
- Comité de Padres para Agosto** 4

## BMI (Índice de Masa Corporal)

Cuando hablamos de si estamos pasados de peso o no, muy a menudo queremos saber “Cuantas libras debemos pesar para alcanzar el peso normal, o cuantas nos hacen falta o nos sobran” Sin embargo, no hay un número general de libras porque hay otras cosas a considerar cuando decidimos si alguien esta con libras de mas o le hacen falta libras. Dichas cosas incluyen altura, altura y el sexo. Entonces, de dos años de edad para arriba utilizamos lo que se conoce como BMI, que son las siglas en ingles de Índice de Masa Corporal (No se puede calcular el Índice de Masa Corporal en niños menores de dos).

El Índice de Masa Corporal utiliza la altura y el peso para determinar si el peso que tiene es saludable de acuerdo a su altura. Luego, podemos figurar si el peso y la altura son saludables para su edad y su sexo al compararlos con los índices de otras personas de la misma edad y del mismo sexo (aunque para adultos, la edad y el sexo no son tan importantes para comprender el Índice de Masa Corporal).

Cuando usted ve una cifra de Índice de Masa Corporal, usted usualmente podrá ver algo acerca de un percentil. El percentil será un número entre 0 a 100. Por ejemplo, en el caso de una niña de tres años de edad en el 95<sup>th</sup> percentil, esto quiere decir que está sobre un 95% de otras niñas de 3 años de edad. Si está en el 5<sup>th</sup> percentil, quiere decir que 95% de otras niñas de tres años son mayores que ella. Si esta niña está sobre el 5<sup>th</sup> y 85<sup>th</sup> percentil, quiere decir que peso y altura están saludables para su edad y sexo.

### Calculando su BMI

$$\{\text{Peso} \div (\text{Altura en pulgadas} \times \text{Altura en pulgadas})\} \times 730 = \text{BMI}$$

### Paso a paso:

$$\text{Altura en pulgadas} \_\_\_\_ \times \text{Altura en pulgadas} \_\_\_\_ = \_\_\_\_$$

$$\text{Peso en libras} \_\_\_\_ \div \_\_\_\_ = \_\_\_\_$$

$$\_\_\_\_ \times 730 = \_\_\_\_$$

#### Niños

Percentil	
Menos del 5 <sup>th</sup> percentil	Peso bajo
5 <sup>th</sup> a 85 <sup>th</sup> percentil	Peso Saludable
85 <sup>th</sup> to 95 <sup>th</sup> percentil	Sobre peso
Arriba del 95 <sup>th</sup> percentil	Obeso

#### Adultos

BMI	
Bajo 18.5	Peso bajo
18.5 a 24.9	Peso Saludable
25.0 a 29.9	Sobre peso
30.0 para arriba	Obeso

# Quínoa Confeti.

Quínoa Confeti.

Quínoa es un grano muy nutritivo con un contenido alto de proteína, hierro, potasio, calcio y vitaminas B. Es considerado como un grano entero y tiene un sabor a nuez muy suave. Ya que el grano de quínoa tiene una cáscara amarga, es necesario que sea enjuagado muy bien antes de cocinarse. Para enjuagarlo, póngalo en un tazón grande lleno de agua fría y frote los granos durante varios minutos. Luego, ponga los granos de quínoa en un colador fino y enjuague con agua, hasta que el agua sea clara.

## Ingredientes:

- 1 ½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio, caldo vegetal o agua
- 1 taza de quínoa, bien enjuagada y desaguada
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de vegetales mixtos, como chícharos, zanahorias, ejotes y elote

*Nota: Puede agregar un bote de frijoles negros al mismo tiempo que agrega los vegetales para incrementar el contenido de proteína. Si no tiene quínoa, sustituya con arroz pardo o con couscous hecho de trigo entero, pero asegúrese de ajustar el tiempo que es necesario cocinarlo.*

## Direcciones:

1. Agregue el caldo de pollo, vegetal o agua a una olla mediana a fuego mediano hasta que hierva.
2. Luego agregue quínoa, sal y pimienta.
3. Baje el fuego a bajo y cubra la olla.
4. Cocine hasta que el líquido se ha evaporado y los granos de quínoa se han suavizado (aproximadamente 15 minutos) y remueva del fuego.
5. Agregue los vegetales con un tenedor y cubra nuevamente para que el calor cocine los vegetales.  
Sirva inmediatamente o coloque en un contenedor de plástico y refrigere hasta 5 días.

**Esta receta es suficiente para cuatro porciones.**

Adaptado de [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

Stacy Calderon

## El Poder de estar Involucrado en la vida de su hijo

Finalmente, hay una cantidad enorme de apoyo para los padres que desean estar más involucrados en la educación de sus hijos. Los resultados de muchas encuestas indican que 96.8% de los americanos en su totalidad creen que es necesario que los padres estén más involucrados en la educación de sus hijos. Las investigaciones del Departamento de Educación demuestran claramente como el involucramiento del padre crea un impacto positivo en el éxito y las oportunidades que tiene su hijo en la escuela. Estar involucrado tiene beneficios inmediatos. Por medio de las juntas de padres y maestros, ayudando con la tarea, e involucrándose en funciones escolares, la presencia de un padre contribuye al desempeño de su hijo y actitudes más positivas en el ambiente escolar.

Dr. Ken Canfield, el pasado del Centro de paternidad, cree que nosotros debemos dirigirnos. “Es una gran oportunidad para nosotros –hombres y mujeres– necesitamos hacer una conexión con los padres a que hagan una conexión con sus hijos. Es un gran este invisible –la privación es tan crucial e intensa como cualquier guerra que nuestra generación ha conocido. No exageramos cuando se dice que cada generación futura depende de cómo respondamos a dicha oportunidad.”



fundador y presidente en Nacional para la Paternidad, cree que nosotros debemos dirigirnos a una nueva resolución en la cual todos y mujeres, viejos y jóvenes involucramos: animar a los padres a que sean padres efectivos, y entre los padres y sus hijos. Es un gran este invisible –la privación es tan crucial e intensa como cualquier guerra que nuestra generación ha conocido. No exageramos cuando se dice que cada generación futura depende de cómo respondamos a dicha oportunidad.”

Ser un padre dedicado puede que sea su contribución social, física y espiritual más importante al futuro de America. Sea inteligente acerca de esto. Invierta al máximo en sus hijos y no se decepcionará. Está garantizado. Como siempre, mantenga el buen trabajo, Padre.

Adaptado de fathers.com

# Comite de Padres

Por favor acompáñenos a la junta del Comité de Padres del mes de Agosto (Literatura)

**Simms/Mann Agosto 8, 2012, de 12:30-1:30p.m.**

**SAMOHI Agosto 22, 2012 12:30-1:30p.m.**

**Inglewood Agosto 22, 2012 de 5:00-6:30p.m.**

Por favor llame para reservar a José Cortés al 310-664-7554, para ayudarnos a calcular la cantidad de comida ordenada