

After a year of breast-feeding, the odds of having high blood pressure dropped by 12 percent; the odds of diabetes decreased by 20 percent; the rates of abnormal cholesterol levels went down by 19 percent; and the overall risk of cardiovascular disease fell by 9 percent, compared to women who never breast-fed, according to the study.

According to Schwarz, the reason breast-feeding may benefit women even many years later is because it "resets the body after pregnancy. There are certain hormonal and physiologic changes the body expects to go through after pregnancy and when those changes don't happen, that leaves certain body systems in a precarious way."

Snacking at School

Some of the schools in the San Diego Unified and Lemon Grove School Districts are helping kids develop healthy snacking habits. There are no vending machines at these schools and fresh fruits are given out to students during their morning recess. Many students wait in line to get their crispy apples, juicy pears, and sweet oranges. A sweet piece of fruit is a great treat to a hungry student. Believe it or not, most kids will eat fruits or vegetables if they are offered as a snack.

Unfortunately, many popular snack foods are high in saturated fat, salt, and added sugar. Choose fruits and veggies instead. A piece of fruit is low in calories and can provide important nutrients like vitamins A and C. Try green apple slices dipped in peanut butter or low-fat yogurt for a snack. Or, carrots and celery dipped in a light salad dressing. Be sure to make lunches with some vegetables and fruits (fresh, dried or canned in juice or light syrup). The fruit or vegetable can be eaten for a snack if there is no time to finish lunch.

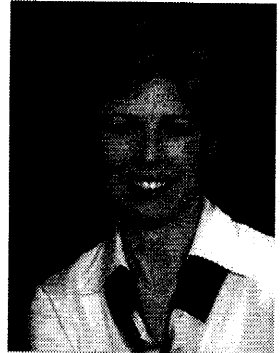
As parents, we can help teach our children how to make healthy choices. A small easy lesson is to choose a healthy snack, such as a piece of fruit. Making small healthy changes in the foods children eat can help them be healthier now and as they get older. For healthy tips, log onto www.mypyramid.gov. For food, call San Diego Food Bank at 1.866.350.FOOD (3663). To learn more about the free summer lunch program dial 211 or visit www.sandi.net/food.

"Snacking at School" written by Crystal L. Nguyen, MA. Produced by the California Department of Public Health's Network for a Healthy California, with funding from the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program (formerly the Food Stamp Program).

Quench Your Thirst with Watermelon

by Elizabeth Pivonka, Ph.D., R.D., President,
Produce for Better Health Foundation

It's hard to beat a sweet, juicy slice of ice cold watermelon on a hot summer day. You may have always enjoyed watermelon's delicious taste and brilliant red color—now you can enjoy its stellar nutrition content as well. The U.S. Department of Agriculture recently determined that watermelon contains more of the health-promoting compound lycopene, per serving, than any other fresh fruit or vegetable.



Lycopene gives watermelon and tomatoes their red color, and is thought to act as a powerful antioxidant that may help to reduce the risk of age-related diseases. Many studies have concluded that a diet rich in fruits and vegetables may help to reduce the risk of heart disease and cancer. Choosing a variety of colorful fruits and vegetables from the 5 color groups (blue/purple, green, white, yellow/orange and red), gives you a wide range of vitamins, minerals, fiber and phytonutrients your body uses to stay healthy and energetic, and to help maintain a healthy weight. A 2-cup serving of watermelon is an excellent source of vitamins A, B6 and C and contains more than four times as much lycopene as one medium-sized tomato.

Everyone always wants to choose a good watermelon. Look for one with a firm, symmetrical shape which is free of bruises, cuts and dents. The watermelon should be heavy for its size. Turn it over and on the underside there should be a creamy yellow spot where it sat on the ground and ripened. Be sure to wash your watermelon and knives before cutting.

A crisp, sweet slice of watermelon is certainly delicious and easy, but try "Watermelon Breakfast" for a great new way to start your day. Use your imagination and try different flavored yogurts or some of your favorite breakfast cereals for a twist.

Fortunately,
watermelon is
not just for
summer.
You can
enjoy it
all year long!



Este verano está lleno de actividades para las familias de la comunidad con la campaña:

Children's Power Play! Campaign

¿Sabía usted que durante las vacaciones del verano los niños pueden aumentar hasta el doble del peso del que hubiesen aumentado durante el año escolar completo? Esto sucede porque aunque el verano debería ser la época más activa del año, una vez que se pierde el inicial entusiasmo de salir a las vacaciones, los niños pasan los días frente al televisor o jugando video juegos a la vez que comen golosinas y comida chatarra, además de que se desvelan, duermen más de día y a veces no desayunan. Disfrutar de salir con la Familia, de hacer actividad física y de comer jugosas frutas y verduras, es parte de la ¡diversión del verano!

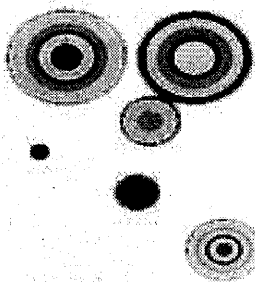
¡Este verano, fue para disfrutarse de una forma diferente! La Campaña de Children's power Play! Campaign se asoció con padres activos y organizaciones juveniles para asegurar la diversión. La campaña de Children's Power Play! Campaign es una iniciativa de salud estatal de la Red para una California Saludable que promueve realizar 60 minutos de actividad física y comer de 3 a 5 porciones de frutas y verduras todos los días.

En varios sitios de recreación como parques y centros comunitarios, todo el verano hubo varias actividades recreativas, bailes y juegos para niños supervisados por jóvenes. A todos los niños se les animó a fijarse metas dandoles una forma llamada PLAY! Tracker para apuntar su tiempo diario de actividad física durante el verano. Se otorgaron premios a los sitios donde los niños estuvieron más activos durante el verano. Para encontrar un parque o sitio de recreación con un programa de actividades gratuitas o de bajo costo, llame al 2-1-1 o visite www.211sandiego.org.

En diferentes parques y centros de recreación en San Diego, del 22 junio al 28 de agosto la diversión del "Summer Café" estuvo disponible para niños de 2 a 18 años de edad. Todos fueron bienvenidos a asistir, sin necesitar inscribirse para participar. El "Summer Café" tuvo muchos días de juegos especiales para jóvenes.

La campaña de Children's Power Play! Campaign quiere que todas las familias de la comunidad participen de actividades, para que los niños tengan la oportunidad de salir a divertirse y convivir con sus padres a la vez que hacen muchos amigos. Para más información, visite www.sdnonline.org

Vivian Moon is an intern with the UC San Diego Comprehensive Research Center in Health Disparities (CRCHD) and is majoring in Literature/Writing with a minor in Political Science at UCSD. The CRCHD is a partnership of organizations focusing on community minority health and health disparities research.



Consejos para Almuerzos Saludables

Algunas de las escuelas de los distritos escolares de San Diego Unified y Lemon Grove ayudan a los niños a aprender a almorzar saludablemente. No tienen máquinas que vendan alimentos en las escuelas y durante el receso de la mañana, ofrecen frutas a los estudiantes. Quienes esperan en línea para escoger entre manzanas, peras, y/o naranjas. Una pieza o rebanada de fruta dulce y jugosa, es una buena forma de entretener el hambre de un estudiante, y créame que la mayoría de los niños y jóvenes aceptarán gustosos las frutas o verduras si se les ofrecen como bocadillo o tentempié. Lamentablemente, muchos bocadillos que normalmente se les ofrecen son ricos en grasas saturadas, sal y azúcares.

Usted puede ayudarles a que cambien su elección por frutas y verduras. Una rebanada de la fruta de su elección, es baja en calorías y pueden aportar importantes nutrientes como las vitaminas A y C. ¿Qué le parecería para un bocadillo unas rebanadas de manzana verdes bañadas en mantequilla de maní (crema de cacahuete) o con yogurt bajo en grasa? O, una taza con zanahorias y apio con su aderezo para ensaladas preferido. Usted puede asegurar almuerzos con verduras y frutas teniendo siempre a la mano frutas y vegetales frescos, lavados y listos para comer, o frutas y vegetales secos o enlatadas.

Como padres, podemos enseñar a nuestros niños a tomar decisiones saludables. Una pequeña lección es esta frase: "Un almuerzo saludable es una pieza de fruta". Haciendo cambios saludables en los alimentos que comen los niños, por pequeños que sean, pueden ayudarles a mantenerse saludable ahora y al crecer. Para más consejos de elecciones saludables de alimentación, visite www.mypyramid.gov. Para alimentos, llame a San Diego en el Banco de Alimentos 1.866.350.FOOD (3663). Para obtener más información sobre el programa de almuerzos gratuitos llame al 211 o visite www.sandi.net / alimentos.

Este breve de "Almuerzos escolares", fue escrito por Crystal L. Nguyen, MA. Producido por el Departamento de Salud Pública de la Red para una California Saludable, con financiamiento de la USDA Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (anteriormente el Programa de Cupones para Alimentos) Traducido y publicado por Salud+Health Info como un servicio a la comunidad.