



# Noticias del programa Head Start

## Las legumbres

Las legumbres son un tipo de planta que tienen vainas. Las vainas se parten en ambos lados cuando maduran.

Las legumbres más populares son los frijoles de carita o caretes, frijoles rojos, lentejas, frijoles blancos, frijoles pintos, frijoles de soya y frijoles verdes.

Las legumbres son baratas, no contienen colesterol y solamente tienen pequeñas cantidades de grasa y sodio. Contienen vitamina B, ácido fólico, hierro, y tienen un alto contenido de proteína y fibra. Ya que las legumbres tienen mucha proteína, se pueden usar para sustituir la carne. Media taza de legumbres cocidas equivale a 1 onza de carne, pero no son una comida completa por sí solas. Combine granos, un producto lácteo, o una pequeña cantidad de carne con las legumbres para hacer una comida completa. Por ejemplo, combine frijoles rojos con arroz.

Guarde las legumbres secas que compra en la tienda, tales como las judías blancas o las lentejas, en un contenedor bien cerrado y colóquelo en un lugar seco y fresco. Ya que las legumbres vienen de los campos, límpielas bien para quitarles las piedras y residuos. Lávelas en agua fría antes de ponerlas a ablandar y

cocinarlas. Los frijoles viejos y nuevos no se deben mezclar porque los viejos se tardan más en cocinarse.

Ablande en agua las legumbres por lo menos 8 horas, o lea las instrucciones del paquete para ver un método más rápido para preparar. Para evitar que las legumbres produzcan espuma mientras se cocinan, agregue un 1/4 de cucharadita de aceite al agua. Añada la sal y productos ácidos como tomates al final del tiempo de cocción. La sal endurece los frijoles y los productos ácidos hacen que el ablandamiento sea más lento. Las lentejas son de color marrón claro en forma redonda y del tamaño de una arveja o guisante. No se necesita ablandar las lentejas en agua porque se cocinan en 30-45 minutos. Las lentejas son buenas en sopas y guisados.



Las legumbres pueden causar incomodidad estomacal y gas al comerlas porque contienen un azúcar que produce gas y que no puede ser digerida. Para reducir la producción de gas, cambie el agua varias veces durante el proceso de ablandamiento de los frijoles. Las legumbres tienen mucha fibra, por lo que se debe incrementar poco a poco la cantidad que se come si no se está acostumbrado a una dieta alta en fibra.

## Sopa de frijoles



### Necesita:

- 3/4 taza de judías blancas secas
- 4 tazas de agua
- 3/4 taza de papas, en cuadritos
- 1/4 taza de cebollas picadas
- 1 cucharadita y 1/2 de harina
- 1 cucharada de mantequilla, derretida
- 3/4 taza de tomate, enlatados
- 1 taza y 1/2 de leche 1%

### Preparación:

1. Ponga a ablandar los frijoles en agua siguiendo las direcciones del paquete. Escúrralos.
2. Agregue agua a los frijoles. Cúbralos y cocínelos a fuego lento hasta que estén casi cocidos, 1 hora más o menos.
3. Agregue la papa y la cebolla. Cocine por 30 minutos más.
4. Mezcle la harina con la mantequilla. Agregue la mezcla a los frijoles moviendo lentamente. Agregue los tomates.
5. Cocine a fuego lento por 10 minutos, moviendo constantemente hasta que se espese.
6. Agregue la leche. Caliente. Rinde 8 tazas (122 calorías, 2 gramos de grasa por porción).

## Aprendiendo a formar patrones

Entender los patrones (secuenciación de elementos) y cómo éstos se hacen es una parte importante del aprendizaje de las matemáticas. Los padres pueden ayudar a los niños a aprender cómo formar patrones.



- Haga patrones para que los niños copien. Utilice artículos de diferentes formas o colores como bloques, botones, dominós, monedas, piedras o canicas.
- Deje que los niños creen su propio patrón. Recorte figuras geométricas en papel o tela de diferentes colores

(cuadrados amarillos, rectángulos rojos, círculos verdes). Luego los niños pueden pegar sus patrones en papel de construcción. Use más figuras y colores mientras los niños van creciendo.

- Pida a los niños que pongan atención mientras usted aplaude un patrón. Dos aplausos largos seguidos de dos aplausos cortos. Deje que ellos repitan el patrón.
- Ayude a los niños a buscar patrones en la ropa, en la casa y en la naturaleza.

## Las madres adolescentes y la lactancia

Las madres adolescentes tienen muchas preguntas y preocupaciones sobre la lactancia. Si usted es una adolescente embarazada y está tratando de decidir sobre el amamantamiento, recuerde que ésta es una opción. No es algo que se tiene que hacer. Siempre puede dejar de hacerlo si no es conveniente. Incluso un poco de amamantamiento es mejor que nada.

Las madres de cualquier edad producen leche que es única para las necesidades del bebé. Las adolescentes producen leche de buena calidad para el bebé.

Una preocupación común de las adolescentes es amamantar al bebé frente de otras personas. Algunas adolescentes amamantan en la casa y dan el biberón al bebé en público. O algunas adolescentes usan una bomba extractora de leche (sacaleches), y ponen la leche en un biberón para alimentar al bebé en público.

Es recomendable hablar con otras adolescentes que hayan lactado. Pida a su proveedor de cuidados de salud que le ayude a encontrar a una adolescente que haya amamantado a su bebé.

## Advertencia al calentar la leche del bebé en el microondas

No caliente las botellas con fórmula para bebés o leche materna en el microondas. Los proveedores de cuidados de salud advierten que el líquido dentro de las botellas que han sido calentadas en el microondas puede estar hirviendo mientras la botella se siente tibia. La leche hirviendo puede quemar la parte de adentro de la boca del bebé. No hay razón médica para calentar la leche del bebé.



Los proveedores de cuidados médicos quieren que los fabricantes y empaques de microondas coloquen una advertencia que sugiera que todos los alimentos y líquidos calentados en el microondas deben ser probados antes de dárselos al niño.

## El virus VSR (RSV Virus)

El virus respiratorio sincitial o VSR (RSV por sus siglas en inglés) es un virus que se propaga cuando una persona enferma tose o estornuda o a través del contacto con objetos contaminados.

Los síntomas del VSR incluyen: fiebre, goteo nasal, tos y a veces dificultad al respirar. El VSR puede afectar a los adultos y a los niños. Los niños menores de 2 años y los niños con problemas de salud, tales como problemas del corazón, pueden tener síntomas más graves. Los síntomas generalmente duran de 1 a 2 semanas, pero la tos puede durar más.



Los antibióticos no son usados para controlar el VSR porque es causado por un virus. Las infecciones secundarias, tales como infección en los oídos o neumonía, pueden ser tratadas con antibióticos.

El VSR generalmente ocurre al final del otoño o principios de la primavera. El VSR se puede evitar lavándose las manos frecuentemente y al no compartir objetos como tazas, vasos y utensilios con la persona infectada.

Muchos niños en la guardería contraen el VSR en su primer año de vida. Mantener a los niños con catarro u otras enfermedades respiratorias poco severas en la casa probablemente no disminuiría la propagación del VSR. Contacte a su médico si su niño tiene síntomas de VSR.

De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés), esta institución tiene prohibido discriminar en base a la raza, color, origen nacional, sexo, edad o impedimento. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W. Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (866) 632-9992 (voz). Los usuarios de TDD pueden contactar al USDA a través de local relay o federal relay al (800) 877-8339 (TDD) o (866) 377-8642 (usuarios de voice relay). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igualitaria. Derechos Reservados© 2011-2012 Lucy Williams.

Todos los derechos reservados. El Boletín de Nutrición y Salud es diseñado para suscripción individual y no puede ser revendido o publicado en otro lugar sin el permiso escrito del editor. Director general: Lucy M. Williams, M.S., M.Ed., R.D. Para encargos, llame al 419.344.3665 o escriba al correo electrónico lumwill@aol.com. Vol. 5 #6.

# Examen de bienestar general para padres

Por favor verifique todas las mañanas que su hijo(a) no tenga los siguientes síntomas antes de enviarlo(a) a la escuela:



**PIEBRE DE 100.4\* O ESCALOFRÍOS**

\*o según los reglamentos de la escuela si el límite de fiebre es más bajo



**DOLOR DE GARGANTA**



**TOS\* O FALTA DE ALIENTO**

\*Especialmente si apareció recientemente o no puede controlarla



**DIARREA, NAUSEA O VÓMITO, O DOLOR ABDOMINAL**



**DOLOR DE CABEZA\***

\*Particularmente si apareció recientemente y si el dolor es severo y con fiebre

¿Su hijo tiene algún signo de enfermedad arriba?

Si es así, considere su historia. Por ejemplo, ¿tiene el niño una afección crónica (alergias, asma) que pueda imitar una enfermedad viral? En caso de duda, mantenga a su estudiante en casa hasta que los síntomas mejoren.

1. Si marca alguna de las casillas, **NO** envíe a su estudiante a la escuela. En su lugar, mantenga a su estudiante en casa hasta que cumpla con los criterios para regresar a la escuela.
2. Siga la política de su escuela para regresar a la escuela.

