



# 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).

# Hábitos sanos para sonrisas felices



## Dele a su niño refrigerios saludables

Los niños pequeños comen cantidades pequeñas de comida porque sus estómagos son pequeños. Además de dar a sus niños alimentos saludables, darles una variedad de refrigerios saludables en momentos programados durante el día es importante para mantenerlos saludables. Anime a su hijo a probar nuevos alimentos.

*¡La preparación para la escuela comienza con la salud!*



## Sugerencias para refrigerios saludables:

- Dé a sus niños una variedad de refrigerios saludables, como:
    - frutas como piña, bananas, naranjas o moras;
    - Dele a su niño frutas picadas o enteras en vez de jugo de frutas.
  - verduras como brócoli, zanahorias, apio, pepinos o pimientos;
  - alimentos hechos con granos enteros, como cereales, galletas, pan o rosquillas;
  - productos lácteos como leche de bajo contenido de grasa, queso, queso cottage y yogurt no endulzado.
- Evite alimentos que puedan causar ahogamiento como las palomitas de maíz, nueces, semillas, zanahorias crudas o uvas enteras. Corte la comida en trozos pequeños.
  - Dé a sus niños agua o leche para beber con los refrigerios.
  - No dé a sus niños caramelos como dulces, galletas y pastel a la hora del refrigerio. Tampoco dé a sus niños bebidas endulzadas como las bebidas con sabor a fruta, bebidas gaseosas o jugo de frutas en el momento del refrigerio.



Este folleto fue preparado por el National Center on Early Childhood Health and Wellness (Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia) bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

National Center on Early Childhood Health and Wellness. 2016. *Hábitos sanos para sonrisas felices: dele a su niño refrigerios saludables*. Elk Grove Village, IL: National Center on Early Childhood Health and Wellness.

Foto que requiere reconocimiento: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos / Flickr / CC BY (primera página, parte superior)



ADMINISTRATION FOR  
**CHILDREN & FAMILIES**



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

## 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 enfrente 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 empacadores 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.

# Ensalada de Cítricos

- 1 Paquete de espinacas frescas, Romania omezcla de primavera
  - 1 Zanahoria grande o 6-7 zanahorias bebé
  - 1 Lata de naranjas mandarinas, envasadas en su propio jugo, escurridas
    - 1/3 Taza de almendras tostadas
    - 2 Pechugas de pollo, cortadas en trozos
    - Aderezo de ensalada de Sésamo

1. Rociar una sartén con spray cocido y agregar trozos de pollo. Agregue  $\frac{1}{4}$  taza de aderezo para ensalada y calientete a mediano hasta que el pollo este cocinado.
2. Corte las zanahorias en pedazos pequeños o use un pelador de verduras para hacer Cintas de zanahoria
3. Coloque las ensaladas verdes en un tazón grande y cubra con zanahorias, pollo cocido, naranjas, mandarinas y almendras. Cuando este listo para servir, la ensalada puede ser cubierta con la cantidad deseada de aderezo asiático, aproximadamente 3 cucharadas por porción. Nota: para tostar sus propias almendras, coloque las almendras en una hoja para galletas forrada con aluminio. Hornea 300 Grados Fahrenheit durante unos 5 minutos. Una vez que las almendras tengan un color marrón dorado claro, quitar del horno y poner a enfriar



## FRUTA CÍTRICA

HISTÓRICAMENTE, A SOLDADOS DE GRAN BRETAÑA SE LES DABAN RACIONES DE NARANJAS CUANDO REALIZABAN VIAJES LARGOS EN EL OCÉANO PARA PREVENIR EL ESCORBUTO. EL ESCORBUTO ES CAUSADO POR LA DEFICIENCIA DE VITAMINA C, ASÍ QUE EL ALTO CONTENIDO DE VITAMINA C EN LAS NARANJAS ERA PERFECTO PARA PREVENIR LA ENFERMEDAD.

LAS FRUTAS CÍTRICAS COMO NARANJAS, TORONJAS Y CLEMENTINAS SON ALTAS EN ANTIOXIDANTES Y SON BUENÍSIMAS COMO BOCADILLO O PARA ACOMPAÑAR UN ALIMENTO.



## FIJANDO METAS

LAS PERSONAS QUE DESARROLLAN UNA RUTINA Y UN SISTEMA DE CONSECUENCIAS SON MÁS EXITOSAS EN ALCANZAR SUS METAS PARA ESTAR EN FORMA. EL PRIMER PASO PARA UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE QUE INCLUYE ACTIVIDAD FÍSICA ES FIJAR UNA META. SI USTED ESTÁ APENAS EMPEZANDO, UNA META FRANCA Y SIMPLE PUEDE SER DE MUCHA AYUDA. CAMINAR ES UNA GRAN ACTIVIDAD Y NO ES COSTOSA. CONSEJO: EMPIECE A EJERCITARSE POR LO MENOS 10 MINUTOS CADA DÍA.