



Noticias del programa Head Start

Los delicatessen (delis en inglés)

Los delis en los supermercados casi se han convertido en tiendas de comidas rápidas. Usted puede comprar embutidos o fiambres, sándwiches listos para comer, ensaladas, sopas, bagels, comidas para llevar y bebidas. Al igual que en los restaurantes de comida rápida, tenga cuidado con las comidas altas en grasa y sal en los delis.

La mayoría de embutidos tienen un alto contenido de sodio y grasa. Los embutidos con alto contenido de grasa incluyen: mortadela (bologna), paté de hígado, pastrami y salami. Las ensaladas de atún y pollo, las albóndigas y las comidas fritas también tienen un alto contenido de grasa. Los embutidos bajos en grasas incluyen: carne asada (rosbif), jamón, pavo asado, y pechuga de pollo. La mayoría de embutidos y quesos contienen de 400 a 700 mg de sodio en una porción de 2 onzas. Las carnes y quesos bajos en sal varían de 40 a 250 mg.

Consuma las carnes de aves dentro de 3 días después de su compra, y las comidas de carne roja de 5 a 7 días después de haberlas comprado. Caliente los alimentos pre-cocidos, tales como pechugas de pollo rellenas y el pollo asado, antes de servirlos. Es mejor consumirlos el día que los compró y congelar las sobras.



Los productos procesados y listos para comer, tales como perros calientes (hot dogs) y embutidos pueden causar una enfermedad llamada listeriosis. Las mujeres embarazadas pueden pasar la enfermedad al feto y causar un aborto espontáneo. Las mujeres embarazadas deben calentar (hasta que estén humeantes) los perros calientes y embutidos. Lávese las manos, lave las tablas para cortar y los platos con agua caliente y jabón después de manipular cualquier producto procesado y listo para comer del deli.

Al ordenar un sándwich en el deli:

1. Seleccione no más de 3 onzas de carne sin grasa tales como rosbif, pechuga de pollo o jamón.
2. Agregue sólo un pedazo de queso bajo en grasa tales como queso suizo o mozzarella.
3. Agregue ingredientes vegetales tales como lechuga, pimientos verdes, pepino y tomates.
4. Para controlar las calorías, use mostaza o aderezos bajo en grasa; éstos tienen menos grasas y calorías que la mayonesa.
5. Seleccione panes de cereal integral, panecillos o pan pita o quite la tapa de arriba del sándwich y cómalos así. Evite el cruasán (croissant), el pan blanco o “wraps” ya que tienen un mayor contenido de grasa que el pan normal.
6. Para controlar el sodio, seleccione embutidos y quesos bajos en grasa.

Enrollados de pavo y jamón



Necesita:

- 12 onzas de requesón (cottage cheese)
- 2 cucharadas de perejil fresco
- 1/4 de taza de chiles rojos asados o pimientos cortados
- 1/2 libra de pechuga de pavo o jamón en rodajas medio gruesas

Preparación:

1. En un recipiente mediano, mezcle el requesón, el perejil y el chile rojo (o pimiento).
2. Ponga la carne entre dos pedazos de toallas desechables en el microondas por un minuto. Deje enfriar.
3. Unte dos cucharadas de la mezcla de queso en cada pedazo de carne. Enrolle a lo largo. Corte en pedazos. Use un palillo de dientes para que no se desenrolle.

Comida para bebés hecha en casa vs. comprada

Los padres pueden escoger entre comprar comidas para bebés en el supermercado



o prepararlas en casa. Las comidas comerciales para bebés son fáciles de preparar y casi siempre de la misma calidad. Las comidas preparadas en casa usualmente son menos costosas, y los bebés pueden comer lo que los miembros de la familia comen.

Al comprar comidas para bebés, lea las etiquetas. Los ingredientes están listados de mayor a menor cantidad. Los postres pueden contener azúcar, calorías y pocos nutrientes. Compre alimentos de un solo ingrediente tales

como carnes solas en lugar de platos de comida con carne. Los platos de comida y ciertas frutas pueden contener artículos de relleno tales como tapioca, alimentos modificados con almidón y harina de trigo, los cuales aumentan el tiempo de expiración del producto pero ofrecen pocos nutrientes.

Si la comida del bebé es hecha en casa, es importante seguir los procedimientos de seguridad apropiados, servir una gran variedad de comidas (no solamente las comidas que a usted le gustan), y evite agregar azúcar, sal y otros ingredientes que los bebés no necesitan.

La lactancia y los niños mayores

Si usted está embarazada y tiene otros niños mayores que no están familiarizados con el amamantamiento, es bueno prepararlos.

- Visite a una amiga con un bebé nuevo. Esto expondrá a sus niños a otros bebés pequeños y hará que sea más normal. Anime a sus hijos a hacer preguntas.
- Hable con sus niños sobre lo que ellos comieron cuando eran pequeños. Explique porque los bebés deben esperar para comer alimentos sólidos.
- Lea libros que muestren bebés

siendo amamantados. Contacte a la biblioteca para obtener los nombres de los libros.

- Dígale a sus niños que todos los mamíferos tienen su propia leche especial para alimentar a sus bebés; los caballos hacen leche para los potrillos; los gatos hacen leche para sus gatitos.
- Hable sobre cómo ellos pueden ayudarle mientras usted amamanta al bebé; buscándole almohadas, buscándole una merienda; o leyendo un libro tranquilamente al lado suyo.



Bolsas reusables del supermercado

Las bolsas reusables del supermercado son buenas para el medioambiente, pero pueden contener bacterias peligrosas después del uso continuo. La bacteria E. coli fue encontrada en casi la mitad de las bolsas examinadas durante un estudio. Para prevenir el crecimiento de bacterias peligrosas, separe las comidas crudas, tales como pollo y huevos, de los demás alimentos. No use bolsas reusables para artículos que no sean de comida tales como libros o ropa. Guarde las bolsas reusables en su casa, no en el baúl de su carro ya que las temperaturas altas aumentan el crecimiento de las bacterias en las bolsas. Si es posible, lave las bolsas reusables después de varios usos.

La imparcialidad

La primera lección sobre la imparcialidad o equidad ocurre cuando los padres animan a sus niños pequeños a compartir y a esperar su turno. Los niños pequeños también se tornan conscientes de las expresiones faciales y emociones de los demás, tales como enojo y tristeza. Ellos aprenden a conectar las experiencias personales con las emociones. Un niño puede ofrecer su juguete favorito a un compañero de juegos que esté triste porque cuando éste estuvo triste, su juguete favorito le hizo sentir mejor.



Entre los 4 y 6 años de edad, la equidad significa que cada parte compartida es igual. Por ejemplo, cada pedazo de pastel debe ser exactamente igual para ser justo. En esta edad, los niños también aprenden el beneficio de tratar a los demás con justicia. Un niño en kindergarten puede sentir los sentimientos de un amigo que no está siendo tratado justamente. Y una amistad puede ser perdida si él es la causa de un tratamiento injusto.

No es hasta el 2do o 3er grado que los niños empiezan a darse cuenta de que la equidad puede significar dar más a alguien que necesita más; o que es justo pagar más a alguien que trabaja más.