



# Noticias del programa Head Start

## El queso

Es posible que el queso sea uno de los alimentos más antiguos. Se dice que el queso fue hecho por primera vez hace miles de años por un viajero que puso leche en una bolsa hecha con el estómago de una oveja. Durante el viaje, el calor del sol y los elementos del estómago de la oveja cuajaron la leche convirtiéndola en queso y en un líquido llamado suero de leche.

La leche es el elemento básico del queso. La mayoría de las veces la leche proviene de las vacas pero también de otros animales como las cabras. Por ello, la mayoría de nutrientes que se encuentran en la leche están presentes en el queso. El queso tiene un alto contenido de proteína y calcio. El queso es hecho al cuajar la proteína que se encuentra en la leche. El líquido, o suero, es escurrido. Luego, se agrega sal, se le da forma y se empaqueta. Muchos quesos son entonces añejados por meses o incluso años.

El queso es una buena fuente de proteína y es a menudo usado como sustituto de la carne. Algunos tipos de quesos son una excelente fuente de calcio. Una onza y media de algunos quesos naturales contienen unos 300 mg de calcio, el equivalente a una taza de leche.

Las investigaciones han mostrado que el queso puede ayudar a proteger los dientes del deterioro. La Academia Americana de Dentistas Pediátricos recomienda el queso como una merienda saludable.

Los quesos procesados fueron creados para que el queso pudiera ser vendido en los climas más cálidos, para que tuvieran una mayor fecha de caducidad y para ser esparcido más fácilmente.



Son producidos al mezclar uno o más tipos de queso con agua, sal y especias. Los quesos y productos procesados pueden tener un alto contenido de sal. Esta es una de las razones por las cuales los quesos naturales son más saludables que los quesos procesados.

La cantidad de grasa en un tipo de queso depende de la clase de leche usada para hacerlo. El queso cheddar puede ser hecho con leche entera o leche baja en grasa. Lea las etiquetas y evita comprar quesos con más de 5 gramos de grasa por onza.

Al cocinar con queso, use fuego medio. El fuego alto puede causar que la grasa se separe del queso y que éste se torne fibroso y duro. El queso envuelto puede ser guardado en el refrigerador por varias semanas.

## Bocadillos de queso y coliflor



### Necesita:

- 1 cabeza mediana de coliflor
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1/4 taza de margarina
- 2 cucharadas de harina
- 1 taza de leche 1 por ciento
- 3 huevos, separados
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 1/4 taza de migajas de pan

### Preparación:

1. Parta la coliflor en pedacitos. Cocínela en agua con jugo de limón hasta que se ablande. Escurre y reserve.
2. Derrita la margarina en una cacerola. Eche la harina despacio. Cocine hasta dorar. Bien despacio, eche la leche, las yemas de huevo, y el queso. Cocine a fuego lento hasta que se espese.
3. Coloque la coliflor en una fuente para el horno de 9 pulgadas x 13 pulgadas. Bata las claras de los huevos hasta que estén firmes. Eche sobre la coliflor.
4. Esparza migajas de pan por encima. Hornee por 30 minutos a 400° F hasta que la parte de arriba se dore. Sirve 8 personas. (232 calorías y 7 gramos de grasa por porción).

## Los alimentos almidonados y la salud dental

Hace tiempo que los dulces pegajosos, tales como los caramelos, han sido culpados de causar deterioro en los dientes. Pero algunos alimentos almidonados también pueden causar deterioro en los dientes. Los alimentos almidonados tales como galletas dulces y saladas y papitas fritas pueden adherirse a la superficie de los dientes por más tiempo que los dulces pegajosos. El dulce se disuelve más rápido que las galletas y las papitas fritas.



La mejor manera de prevenir el deterioro dental es cepillando los dientes y usando hilo dental después de comer cualquier alimento con almidón o pegajoso. Cepílese los dientes con movimientos circulares y hacia arriba y hacia abajo. Utilice sólo un poco de pasta dental con flúor. Y recuerde, la pasta dental con flúor no es una golosina y puede ser dañino para los niños. Enséñeles a no tragar la pasta de dientes.

## Los quehaceres domésticos

Trabajar, criar a los niños y mantener la casa bajo control puede hacer que los padres se sientan cansados al final del día. Compartir la carga es bueno para usted y para los miembros de la familia. Planee una reunión familiar para hablar y para asignar los quehaceres domésticos. Escriba los quehaceres asignados en un calendario o en la puerta del refrigerador. También puede escribir los quehaceres en pedazos de papel y ponerlos en un frasco para que los miembros de la familia seleccionen uno al azar.

Asegúrese de asignar a los niños trabajos simples. Deles instrucciones

claras y asigne trabajos apropiados a la edad, coordinación y habilidad del niño. Los niños pueden separar la ropa a lavar, limpiar su habitación, hacer la cama, sacudir el polvo, regar las plantas, barrer, sacar la basura y limpiar el piso.



Recompense a los niños después de haber hecho un buen trabajo con elogios o con un sistema de puntuación. Los puntos acumulados pueden ser cambiados por un almuerzo especial o un viaje al zoológico o la biblioteca.

## Siendo un buen padre

Formas para ser un buen padre:

1. Muestre su amor. Abraze y bese a su niño a menudo. Dele amor incondicional.
2. Esté presente. Incluso si no vive en la misma casa, muestre interés en las actividades diarias y en los amigos de su niño. Cuando estén juntos, guarde el celular, la computadora o el periódico. Pregúntele a su niño qué hizo durante el día. Jueguen y lean juntos.
3. Mantenga las promesas que hace. Si usted tiene que romper una promesa, pida disculpas y compense a su niño. No haga promesas que no pueda cumplir o sus niños aprenderán a no confiar en usted.
4. Sea firme pero discipline justamente y con amor. Los niños necesitan límites y valores sólidos. Nunca insulte o use la violencia al disciplinar a su niño. Trate a su niño con respeto y él aprenderá a respetar a usted y a los demás. Cuando la disciplina sea necesaria, concéntrese en la conducta, no en el niño.
5. Si necesita ayuda, llame a un proveedor de cuidados médicos.

## Abuso entre la pareja

El abuso entre la pareja puede empezar o aumentar durante el embarazo. El abuso puede causarle daño y llevar a un parto prematuro y a que el bebé nazca muerto. Muchos hombres que abusan de sus parejas también abusan de sus niños. Los exámenes prenatales ofrecen la oportunidad de pedir ayuda. La línea Nacional de la Violencia Doméstica está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana llamando al 800-799-7233; TTY: 866-331-8453 ([www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)) y hay personal que habla español. Esta línea ofrece intervención en casos de crisis y referidos. Si es solicitado, ellos pueden poner en contacto a las mujeres con un refugio. También, la línea Nacional contra el Abuso Sexual está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana llamando al 800-656-4673 y hay personal que habla español. El personal puede ponerle en contacto con un consejero que pueda ayudarle en su área.



# TOMATES

LOS TOMATES SON UNA FRUTA- NO UN VEGETAL- YA QUE CONTIENEN SEMILLAS Y PROVIENEN DE UNA PLANTA QUE DA FLORES. HAY MÁS DE 7,500 VARIEDADES DE TOMATES QUE SON CULTIVADOS ALREDEDOR DEL MUNDO. 93% DE LOS CAMPESINOS AMERICANOS CULTIVAN TOMATES EN SUS HUERTOS. LOS TOMATES SON UNA GRAN FUENTE DE VITAMINA A Y C, CALCIO, POTASIO Y LICOPENO, UN ANTIOXIDANTE QUE ES BUENO PARA EL CORAZÓN Y PROTEGE CONTRA EL CÁNCER. LOS TOMATES COCINADOS PROVEEN MÁS LICOPENO QUE LOS CRUDOS. LOS TOMATES SE PUEDEN COMER CRUDOS O COMO INGREDIENTE EN UNA VARIEDAD DE PLATILLOS Y SALSAS. TAMBIÉN PUEDEN SER PROCESADOS EN SALSA CÁTSUP O JUGO DE TOMATE.



## Sopa de Tomate y Albahaca

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 3 tazas de caldo de pollo (sin grasa, bajo en sodio)
- 3/4 cucharadita de sal
- Tomates cortados en cubitos sin sal, sin escurrir.
- 2 tazas de hojas de albahaca fresca, en rodajas finas.

1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio, agregue el ajo, cocine por 30 segundos, revolviendo constantemente. Agregue el caldo, la sal y los tomates; llevar a hervir. Reducir el fuego; cocine a fuego lento 20 minutos. Agrega la albahaca.

2. Si usa tomates frescos, agregue al aceite y el ajo y cocine de 5 a 10 minutos.

3. Coloque la mitad de la sopa en una licuadora, hasta que quede suave. Verter en tazones, decorar con albahaca.  
4 porciones / 1.5 tazas por porción.



## **Agosto- El Ejercicio y Los Viajes (August)**

***Cuando usted viaja, usted se sienta por largos periodos de tiempo, lo cual no es bueno para su salud. Usted necesita incluir actividad física en sus días de viaje.***

***Use su calzado deportivo para que pueda caminar en la terminal y no permanecer sentado en la sala de espera de salida. Empaque su ropa de ejercicio, traje de baño, tubos o bandas, una cuerda de saltar y su teléfono. Use su teléfono para buscar videos de ejercicio y seguirlos.***

***Ideas para hacer: camine en los pasillos del hotel, tome las escaleras por lo menos la mitad del camino, haga saltos o salte la cuerda; use las bandas elásticas dos veces al día, use una toalla de baño para hacer yoga, estiramientos, sentadillas y lagartijas; nade o haga ejercicios aeróbicos. Asegúrese de beber AGUA, Agua y más AGUA para combatir la deshidratación y el cansancio extremo del viaje.***

Floyd County Tobacco

FCTPC

Prevention Coalition

Tabaco Condado Floyd

FCTPC

Coalición de Prevención

# TABACO DATOS RÁPIDOS

## Agosto: Terapia de Reemplazo de Nicotina

La terapia de reemplazo de nicotina (NRT), cuando se usa según las indicaciones, puede ser una opción clave en el tratamiento para ayudar a dejar de fumar, para los candidatos apropiados. La mayoría de los seguros cubren NRT. Puede ayudar a aliviar algunos de los síntomas físicos de abstinencia y los antojos que puede experimentar al intentar dejar de fumar, y puede casi duplicar las posibilidades de dejar de consumir tabaco. También se pueden usar otras técnicas conductuales, asesoramiento o terapia de apoyo con NRT. Está disponible en forma de parches, gomas de mascar, aerosoles nasales, inhaladores y pastillas.

Encuentre una clase de Libertad de Fumar cerca de usted. Llame al 1.800.4.SOURCE hoy.  
Para obtener más información sobre las ofertas gratuitas de NRT, llame al 1.800.QUIT.NOW.