



Noticias del programa de Head Start

Alergia a las comidas

Solamente del 6 al 8 por ciento de los niños tienen alergias verdaderas a las comidas. La alergia a la comida muchas veces es más evidente en los primeros años de vida y para la adolescencia ya ha desaparecido. Los niños comúnmente son alérgicos a:

la leche de vaca, las claras de huevos, la soya, el maní, las nueces (nuez de nogal, semilla de marañón y almendras), trigo y mariscos (camarones).

Los niños que tienen alergia a las comidas también son alérgicos a otras sustancias que están en el aire como polvo, pelos y caspa de gato y polen—o son propensos a desarrollar alergias más tarde en su vida. Cualquier persona puede adquirir alergias, pero los hijos de personas alérgicas son más propensos a adquirirlas.

Los síntomas de la alergia a las comidas incluyen picazón en la boca o inflamación de los labios y la lengua. Después de que la comida se digiere en el estómago, los síntomas incluyen vómito, dolor en el estómago, o diarrea. Las reacciones después pueden llegar a la piel, causando ronchas o eczema, o a los pulmones, causando toz, resollos, o problemas con la respiración. Las reacciones generalmente comienzan después de pocos minutos o pocas horas después de ingerir la comida. Aunque es raro, una alergia alimenticia puede llevar a la muerte. Las alergias a



las nueces y cacahuates son la causa principal de reacciones fatales (o casi fatales) en los niños.

Algunas veces la reacción a la comida no es alergia sino envenenamiento por la comida. Una reacción a productos lácteos puede ser intolerancia láctea, que es causada por la falta de una enzima. No es una alergia verdadera.

Para reducir o retardar la alergia a las comidas:

- Amamante exclusivamente al bebé al menos 6 meses.
- No le dé alimentos sólidos al bebé hasta que tenga de 6 meses de edad.
- Solamente introduzca un nuevo alimento a la vez, en caso que tenga una reacción.
- No se le debe dar al bebé leche de vaca, trigo, nueces, maíz, cítricos ni soya hasta que tenga un año de edad.
- No le dé huevos ni pescado hasta que tenga 2 años y los cacahuates sólo se le deben dar hasta que tengan 3 años.

Si cree que su niño tiene alergia a un alimento, no se lo dé y llévelo al doctor.

Las barras para el desayuno



Muchas barras para el desayuno son altas en grasa y sodio. Lean las etiquetas en las barras para el desayuno; algunos son básicamente dulces.

Necesita:

- 2 tazas de cereal de salvado o de granola
- 1 taza de manzana partida en cubitos
- 3/4 taza de harina
- 3/4 taza de salsa de manzana
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 taza de margarina derretida
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1/4 taza de miel
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 banana, triturada

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes.
2. Ponga la mezcla en un molde engrasado para hornear de 11 x 7 pulgadas. Hornee por 25 minutos a 350 grados F, hasta que un palillo de dientes salga limpio.
3. Enfría y parta en cuadros. Rocíe con azúcar de confección. Rinde 12 porciones. (125 calorías y 6 gramos de grasa por barra)

Aviso de la carne de res cruda

La salmonella, el E. coli, la listeria y el estafilococo son bacterias dañinas que pueden estar presentes en cualquier comida de origen animal. Es más probable que haya bacteria dañina en las carnes molidas porque más carne se expone a bacterias cuando se muele.



color rosado a esta temperatura. Esto incluye la carne molida que se usa en platillos, bolitas de carne y tortas de carne.

Se pueden matar bacterias dañinas en el microondas. Pero los microondas no siempre cocinan la carne de manera nivelada, así que hay que cubrir la carne y rotarla a la mitad del tiempo total de cocimiento. El congelamiento no mata la bacteria dañina, y no es seguro congelar carne molida medio cocida para usar en otra ocasión.

No coma carne de res molida cruda ni poco cocida. Para destruir la bacteria, hay que cocinar la carne a 160 grados F. La carne estará bien cocida sin señas de

Movimiento de los músculos pequeños

El movimiento de los músculos pequeños involucra partes muy pequeñas del cuerpo, como los dedos. Algunos ejemplos de habilidades motoras menores son; sostener un crayón y dibujar. Los movimientos de los músculos pequeños dependen de la coordinación ojo-mano. El movimiento de las manos debe corresponder con lo que ven los ojos.

- Alrededor de los 9 a 12 meses de edad, un bebé domina el movimiento de levantar un objeto con su dedo pulgar y el índice. Para que el niño practique esta habilidad de movimiento de los músculos pequeños puede recoger Cheerios o arvejas en la bandeja de su asiento.
- Entre la edad de 2 a 3 años, los niños pueden usar una cuchara, ponerse

y quitarse artículos simples de ropa y cerrar la cremallera.

- Entre los 3 a 4 años de edad, los niños pueden abotonar y desabotonar botones grandes, usar tijeras, dibujar líneas verticales y círculos, y servirse comida sin ayuda.
- Los niños entre las edades de 4 a 5 años pueden usar un tenedor, copiar algunas letras y cortar con tijeras sobre una línea.

Todos los niños desarrollan habilidades motoras a pasos diferentes—a algunos les cuesta, a otros no. Si su niño tiene dificultades con los movimientos de los músculos pequeños, consulte a su médico.

Juegos con los dedos

Las canciones con juegos con los dedos son una manera divertida de mejorar las habilidades motoras menores y del lenguaje. Los niños se emocionan al aprender canciones chistosas y divertidas. A continuación hay dos canciones. Encuentre más canciones y juegos en los libros de la biblioteca.

Aplauda, aplauda, aplauda
las manos
super despacito
Aplauda, aplauda, aplauda
las manos
Super rapidito

Cambie la palabra “aplauda” a “mueve,” “soba,” o “mueve los dedos.”

Derecha, izquierda
Ésta es mi mano derecha,
La subiré hasta el cielo. (levante
la mano derecha)
Ésta es mi mano izquierda,
Ahora tocaré el suelo. (mano
izquierda para abajo)

Derecha, (muestre la palma
derecha)
Izquierda (muestre la palma
izquierda)
Movemos nuestras manos (mueve
las manos)

Izquierda (muestre la palma)
Derecha (muestre la palma)
Aplaudimos todos (aplauden)

El mundo del feto

Los bebés que no han nacido se conocen como fetos. Los científicos han encontrado que el sonido pasa a través del líquido amniótico. El feto puede escuchar música, así como el movimiento de la sangre de la placenta y los latidos del corazón y la respiración de la madre. Pero la voz de la madre es especial para el bebé después de nacer. Los recién nacidos pueden distinguir la voz de la madre entre la de los demás.



Los párpados del feto se separan y comienzan a abrirse y cerrarse durante el sexto mes. El feto reacciona a la luz brillante volviéndose más activo. También durante el sexto mes, el feto puede sentir los sabores amargos, dulces y ácidos de líquidos que pasan a través de la placenta. Los científicos creen que los bebés se familiarizan con la dieta de la madre cuando están en el vientre, por lo cual el sabor de la leche materna les es familiar cuando nacen.