



# Noticias del programa Head Start

## El pescado

El pescado es casi un alimento ideal. La mayoría de los pescados son bajos en calorías, colesterol, sodio y grasas saturadas, pero con un alto contenido de proteína y ácidos grasos omega 3 (cardio-protectores).

A muchos niños y adultos sólo les gusta el pescado si está frito. El pescado frito, especialmente en los restaurantes de comidas rápidas, no es saludable. Algunos sándwiches de pescado frito contienen más grasa que las hamburguesas.

El pescado se daña más rápido que cualquier otro alimento. Debe ser manejado, cocinado y guardado con cuidado. Si el pescado huele "sospechoso", no lo compre. Un pescado entero fresco tiene los ojos claros y brillantes y agallas rojas o rosadas y brillantes. Cocine el pescado fresco en 1 ó 2 días. Descongele el pescado en el refrigerador. Si lo descongela a temperatura ambiente, puede producir bacterias dañinas. No vuelva a congelar pescado que ha sido descongelado.

Cocine el pescado 10 minutos por cada pulgada a ser medido en el área más gruesa; 5 minutos de cada lado. Si el pescado es cocinado en papel de aluminio, añada 5 minutos más. El pescado está listo cuando esté blanco y se desmenuza fácilmente con un tenedor en la parte más gruesa. Evite el contacto entre el pescado crudo y otras comidas cocinadas. Por ejemplo, no ponga mariscos cocidos en el

mismo plato de los mariscos crudos. Las personas pueden enfermarse con la bacteria del pescado crudo. Si utiliza una tabla para cortar alimentos, lávela en agua caliente con jabón antes de cortar otros alimentos en la misma tabla.

La mayoría de peces contienen cantidades pequeñas de mercurio. Consumir pequeñas cantidades de mercurio no es una preocupación para la mayoría de personas. Pero los peces con altos niveles de mercurio pueden causar daños a los bebés que no han nacido o al sistema nervioso de un feto en desarrollo. La Administración de Drogas y Alimentos (FDA por sus siglas en inglés) recomienda a las mujeres embarazadas, a las madres que amamantan y a los niños pequeños que eviten ciertos tipos de pescado. Las recomendaciones incluyen:

1. No consuma pescados grandes como tiburón, pez espada, makarelita o tilefish. Los peces grandes son más viejos y por lo tanto han acumulado más niveles de mercurio que los pescados pequeños.
2. Consuma hasta 12 onzas (2 comidas de tamaño promedio) a la semana de pescado con un nivel bajo de mercurio tales como camarón, atún enlatado bajo en grasa, tilapia, salmón, bacalao y bagre. El atún blanco (albacore) tiene más mercurio que el atún enlatado bajo en grasa, así que limite el consumo a 6 onzas a la semana. Los palitos de pescado y los sándwiches de pescado usualmente son hechos con pescados bajos en mercurio.

## Hamburguesa de atún



### Necesita:

1 lata de 6.5 onzas de atún enlatado en agua  
1 huevo, batido  
1/2 taza de galletas saladas u hojuelas de maíz (corn flakes) trituradas  
1 zanahoria mediana, rallada  
1/4 taza de queso bajo en grasa, rallado  
4 rebanadas de queso bajo en grasa

### Preparación:

1. Escurra el atún. En un recipiente pequeño, desmenuce el atún en pedazos pequeños.
2. Agregue el huevo batido, las migajas, zanahorias y queso rallado. Mezcle bien. Si la mezcla está muy seca para formar hamburguesas, añada leche, 1 cucharada a la vez.
3. Forme la mezcla en hamburguesas. Colóquelas en una fuente para el horno ligeramente engrasada. Hornee por 15 minutos a 350° F, hasta que se doren.
4. Coloque una rebanada de queso sobre cada hamburguesa, y hornee sólo hasta que se derritan. Sirve 4 personas. (151 calorías y 3 gramos de grasa por porción).

## Cosas divertidas que puede hacer bajo techo

Puede ser difícil para los niños en edad preescolar encontrar algo que hacer cuando está lloviendo o cuando hace frío.



A continuación se encuentran algunas ideas divertidas:

1. Ponga una sábana sobre una mesa resistente o silla. Apague las luces y deje que los niños acampen. Utilice linternas para hacer sombras con formas de animales. Para hacer la sombra de un pez: recorte la figura

de un pez en papel de construcción. Pegue una pajita o popote con cinta adhesiva en el pez para agarrarlo como si estuviera nadando a través de la pared o de una hoja.

2. Haga pintura brillante. En un platillo, mezcle 1 cucharada de almidón líquido, 1 cucharadita de agua, y  $\frac{1}{2}$  cucharada de témpera. Agregue dos cucharadas de sal. Utilice pinceles para pintar diferentes diseños en papel de construcción.

## Las hierbas y el embarazo

Algunas hierbas pueden ser dañinas para las mujeres embarazadas y su bebé. Las hierbas se venden como suplementos, no como medicamentos, y por lo tanto no están reguladas por la ley. Además, la mayoría de hierbas no han sido examinadas para el uso seguro durante el embarazo o la lactancia.

Una lista parcial de hierbas que no deben ser usadas durante el

embarazo incluye: dong quai, lobelia y motherwort. Esta última puede estimular el útero y podría causar un aborto espontáneo. La lobelia puede causar vómitos. La dong quai parece afectar los músculos del útero.

Hable con su proveedor de cuidados médicos sobre el uso de todas las hierbas antes del embarazo.

## El fuego y los fósforos

Muchos niños mueren en incendios que ellos mismos encienden. Los fósforos y encendedores son los artículos que los niños a menudo usan para encender fuego. Enseñe a los niños que los artículos de fuego son sólo para adultos y guárdelos fuera de la vista y el alcance de los niños.



Las personas se sienten seguras del fuego en sus propios hogares, pero es allí donde existe el mayor riesgo. Para ayudar a proteger su hogar del fuego:

- No deje que los periódicos se apilen.
- No ponga cables eléctricos debajo de alfombras o alambres encima de clavos.
- No deje fósforos o encendedores donde los niños pequeños puedan verlos o alcanzarlos.
- No deje contenedores de gas o aceite abiertos ni ponga trapos en los contenedores.
- No deje las cortinas o ropa cerca de los calentadores o estufas.

Enseñe a los niños a reportar un incendio. Practique una ruta de escape hacia un lugar seguro afuera y enséñele a gatear por debajo del humo.

## Juguetes para bebés

Al comprar juguetes para bebés durante el primer año, tenga en cuenta su crecimiento. Los bebés sólo usan juguetes por unos cuantos meses, así que no es necesario gastar mucho.

Alrededor de los 3 meses de edad, los móviles colgantes son un juguete favorito. Coloque el móvil de 8 a 13 pulgadas lejos del bebé para que lo pueda mirar. O ponga una caja de música en la cuna. De 2 a los 6 meses de edad, los bebés empiezan a usar sus manos. Compre juguetes que puedan agarrar, tales como sonajeros o mordederas. Asegúrese de que los juguetes sean demasiado grandes para caber en la boca del niño. Entre 6 y 14 meses de edad, a los bebés les gusta amontonar y poner artículos dentro de otros. Los contenedores plásticos de comida son buenos juguetes y cuestan poco. Los libros con páginas de cartón gruesas y los juguetes para la bañera son también buenas opciones.



## 💡 Por qué la leche es importante para su hijo

La leche es una parte esencial de una dieta saludable para los niños en crecimiento. Proporciona nutrientes clave que apoyan el desarrollo de su hijo, que incluyen:

1. **Calcio** para huesos y dientes fuertes
2. **Proteína** para el crecimiento y el desarrollo muscular
3. **Vitamina D** para ayudar al cuerpo a absorber el calcio
4. **Vitaminas B** para la energía y la salud del cerebro

## 🔍 Requisito del patrón de comidas CACFP

Como parte del patrón de comidas de **CACFP**, se requiere que se sirva leche en las comidas y refrigerios para niños de 1 año en adelante:

1. **A los niños de 1 año** se les debe servir **leche entera**
2. **Los niños de 2 años en adelante** deben ser servidos **bajos en grasa (1%)**

Esto asegura que los niños reciban la cantidad adecuada de nutrientes para su edad y etapa de desarrollo. La leche servida debe no tener **sabor** para limitar los azúcares agregados.

## ¿Qué pasa con las alternativas a la leche?

Si su hijo tiene una necesidad médica o una restricción dietética, es posible que se requiera una declaración médica de un médico para servir un sustituto de la leche. Las alternativas aceptables deben cumplir con los mismos niveles de nutrientes que la leche de vaca. Comuníquese con la Oficina de Salud si tiene alguna pregunta: 812-948-6981 ext 1104.



# BETABELES

**CON UN SABOR A TIERRA QUE SE PONE DULCE AL COCINARLOS, LOS BETABELES SON MUY NUTRITIVOS: 1/2 TAZA DE BETABELES COCIDOS TIENE SOLAMENTE 29 CALORÍAS PERO APORTAN DOS GRAMOS DE FIBRA Y PROVEEN CON EL 19 POR CIENTO DEL VALOR DIARIO DE FOLATO (UNA VITAMINA B NECESARIA PARA EL CRECIMIENTO DE CÉLULAS NUEVAS Y SALUDABLES). SU BELLO COLOR VIENE DE LA BETANINA, UN FOTOQUÍMICO QUE SE CREE INCREMENTA LA INMUNIDAD. LOS BETABELES SON MUY VERSÁTILES Y PUEDEN SER ROSTIZADOS, SE PUEDEN HACER EN VINAGRE O SE PUEDEN COMER CRUDOS.**



## **HORNO – AL VAPOR**

### **BETABELES**

4 PORCIONES

4 LIBRAS DE BETABELES ROJA, LAVADA, CORTADA POR LA  
MITAD SI ES GRANDE

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

SAL KOSHER Y PIMENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA

TOMILLO HANDHUL, 1 RAMITA DE ROMERO Y / O 2 HOJAS DE  
LAUREL

PRECALIENTE EL HORNO A 425 GRADOS. MEZCLE LAS BETABELES CON ACEITE EN UNA FUENTE PARA HORNEAR. CONDIMENTAR CON SAL Y PIMENTA. AGREGUE LAS HIERBAS, 1/4 TAZA DE AGUA. CUBRA BIEN LA SARTÉN CON PAPEL DE ALUMINIO (DESEA QUE SE ACUMULE VAPOR ALLÍ) Y ASE LAS BETABELES HASTA QUE UN CUCHILLO SE DESLICE FÁCILMENTE A TRAVÉS DE LA BETABELES, DE 60 A 75 MINUTOS. RETIRAR DEL HORNO Y DEJAR ENFRIAR EN UNA SARTÉN TAPADA, LO QUE AYUDARÁ A AFLOJAR LA PIEL, FROTAR LA PIEL CON TOALLAS DE PAPEL.



# RE-MOTIVARSE PARA EJERCITARSE

**PARA CONTINUAR MOTIVADO EN SU RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA, CONSIDERE ESCRIBIR Y FIRMAR UN CONTRATO PARA USTED MISMO. ESTO PROVEERÁ UN RECORDATORIO MÁS VISUAL Y FORMALIZADO DE SU PROMESA DE ESTAR EN FORMA. AHÍ USTED PUEDE INCLUIR COSAS COMO LA CANTIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA QUE USTED PLANEA LOGRAR CADA SEMANA, LOS DÍAS Y LAS HORAS QUE USTED PLANEA EJERCITARSE O ESCOGER UNA FECHA EN LA QUE USTED CORRERÁ UN 5K.**