



Noticias del programa Head Start

La obesidad infantil y las porciones

La obesidad se ha convertido en un problema de salud serio para los niños en los Estados Unidos. Ver mucha televisión y hacer poco ejercicio son las mayores causas del peso extra. Otro factor que causa sobrepeso en los niños son las grandes porciones de comidas.

MyPlate (www.chooseMyPlate.gov) ayuda a los padres a saber cuántas porciones necesita un niño diariamente y cuánta comida hay en una porción.

Porciones diarias de los grupos alimenticios sugeridas para los niños de 4 a 5 años de edad (las porciones para los niños de 1 a 3 años de edad son 2/3 de lo siguiente):

2 a 3 porciones de productos lácteos
1 porción = 3/4 de una taza de leche o yogur; 3/4 de onza de queso; o 1/2 taza de requesón (cottage) o pudín.

5 porciones de vegetales y frutas
1 porción = 1/2 taza de vegetales o frutas crudos, cocinados o enlatados; 1 pedazo mediano de fruta fresca; o 1/2 taza de jugo 100% de fruta.

6 porciones de panes, cereales o pasta
1 porción = 1 rebanada de pan o tortilla; 1/2 bagel, muffin o panecillo;

1/2 taza de arroz, pasta o cereal cocido;
1/2 taza de cereal seco; o 4-6 galletas saladas.

2 porciones de carnes o productos alternos

1 porción = De 4 a 5 cucharadas de carne, pescado o pollo picado; 1 huevo; de 2 a 4 cucharadas de frijoles secos; 2 cucharadas de mantequilla de maní.



Sirva a sus niños menos comida de la que usted cree que comerán, pero dígalos que pueden comer más si quieren. Los estudios muestran que a los niños que se les sirve más comida,

comen más. No obligue a los niños a comer todo. Los niños, al igual que los adultos, a veces no tienen hambre. Permítales decidir la cantidad que van a comer. Los adultos son responsables por lo que los niños comen. Los niños son responsables de la cantidad que comen.

Una vez que los niños le dejen saber que tienen hambre, evite esperar mucho tiempo para alimentarlos. Los estudios muestran que los niños con hambre prefieren altas calorías que llenen y que los satisfagan rápidamente.

Productos para untar sobre panecillos y bagels



Pruebe estos productos para untar sobre panecillos ingleses, pan tostado o bagels.

Mantequilla de manzana:

1/4 taza de manzanas secas, cortadas en cuadritos
1 cucharada de leche 1 por ciento
1/2 taza de requesón (cottage cheese) bajo en grasa
1/8 cucharadita de canela en polvo

Licúe hasta que todos los ingredientes estén suaves. Refrigere. Puede permanecer 1 semana en el refrigerador.

Mantequilla de melocotón:

1/2 taza de melocotones secos, en cuadritos
1/4 taza de azúcar
1 taza de jugo de naranja

Hierva todos los ingredientes juntos. Cubra y cocine a fuego lento por 15 minutos. Remueva la tapa y mueva cada 5 minutos. Enfríe. Licúe por 1 minuto. Refrigere. Puede permanecer en el refrigerador por 1 semana.

Páginas web sobre el embarazo

La mejor fuente de información para las mujeres embarazadas son sus proveedores de cuidados médicos. Pero muchas mujeres usan el internet para encontrar respuestas a sus preguntas sobre salud y nutrición. Las páginas web con información confiable sobre el embarazo incluyen:

• Academia Americana de Pediatría: www.healthychildren.org/prenatal



- March of Dimes: www.nacersano.org (español)
- Administración de Alimentos y Nutrición: www.choosemyplate.gov
- United States Library of Medicine and National Institutes of Health: www.nlm.nih.gov/medlineplus
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/bd/spabc.htm (español)

Congeladores y refrigeradores viejos

Para un niño, un congelador o refrigerador vacío es un buen lugar para esconderse mientras juega. Los niños también caben en las neveritas de picnic y en las secadoras modelo antiguo. Pero, 10 minutos después de cerrar la puerta, el niño puede morir.



Antes de deshacerse de un electrodoméstico viejo, quite la puerta.

Si la puerta no puede ser removida, haga lo siguiente:

- Pegue bloques gruesos de madera para que la puerta no cierre; o
- Envuelva cinta adhesiva fuerte alrededor de todo el electrodoméstico; o
- Amarre una cadena a través del tirador y alrededor de la puerta. Ponga un candado en la cadena.

Juegos de solución de problemas

Juego de la cuadrilla o rejilla: Recorte diferentes figuras en papel de construcción, tales como círculos, cuadrados, diamantes y estrellas. Use diferentes colores para cada forma, tales como rojo, azul, verde y amarillo. Coloque las figuras sobre el piso o sobre la mesa y organícelas en un patrón de rejilla (el juego "tic-tac-toe" o "tres en raya" se juega en una rejilla). Deje un espacio sin figura. Pregúntele a su niño cuál figura falta. Cambie la rejilla al sacar otras figuras. Saque dos o tres figuras para hacer el juego más difícil para los niños mayores.

Toca y siente: Para este juego necesitará una caja de zapato y artículos del hogar tales como una cuchara, una esponja, un peine, un cepillo de dientes, un guante, o un cordón. Coloque los artículos en la caja y ciérrela con cinta adhesiva. En un extremo de la caja, recorte un agujero lo suficientemente grande para que quepa la mano de un niño. Deje que los niños entren la mano en la caja e identifiquen el artículo. Una vez que un objeto haya sido identificado, sáquelo de la caja.

Alimentando a los niños caprichosos para comer

Es normal que los niños pequeños sean caprichosos al comer. Un día les gusta una comida, otros días no. En general, un niño comerá lo que necesita. Los padres de los niños caprichosos para comer no deben convertirse en chefs, preparando sólo lo que al niño le gusta. Los niños deben escoger lo que les gusta de lo que se les sirve. Si no hay algo que le guste, explíquele que en unas cuantas horas le dará una merienda y luego otra comida.

Los niños comen despacio y a menudo los adultos se sienten frustrados porque tienen prisa. Los niños necesitan explorar el gusto por la comida y aprender a usar los utensilios. Recuerde, usted es responsable de servir comidas saludables. Su niño es responsable de la cantidad de comida que come.

A la mayoría de niños no les gustan las comidas cuando las prueban, pero usualmente las aceptan más adelante. Continúe ofreciendo la



comida. A algunos niños les encanta probar comidas nuevas; a otros les toma tiempo agregar comidas a sus dietas mientras crecen. Algunos niños nunca prueban comidas nuevas y se convierten en adultos caprichosos para comer. Hay comidas que a los niños no les gustan, al igual que a los adultos.

De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés), esta institución tiene prohibido discriminar en base a la raza, color, origen nacional, sexo, edad o impedimento. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W. Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (866) 632-9992 (voz). Los usuarios de TDD pueden contactar al USDA a través de local relay o federal relay al (800) 877-8339 (TDD) o (866) 377-8642 (usuarios de voice relay). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igualitaria. Derechos Reservados © 2011-2012 Lucy Williams.

Todos los derechos reservados. El Boletín de Nutrición y Salud es diseñado para suscripción individual y no puede ser revendido o publicado en otro lugar sin el permiso escrito del editor. Director general: Lucy M. Williams, M.S., M.Ed., R.D. Para encargos, llame al 419.344.3665 o escriba al correo electrónico lumwill@aol.com. Vol. 5 #3.



DIENTES SANOS EN NIÑOS ACTIVOS

La Academia Americana de Odontología Pediátrica ha desarrollado esta breve guía para ayudar a los padres y cuidadores a estar preparados para los tipos más comunes de lesiones de los dientes infantiles.

LO QUE LOS PADRES Y LOS CUIDADORES TIENEN QUE HACER EN CASO DE...

UN DIENTE DE LECHE SE CAE



Comuníquese con su odontopediatra tan pronto como sea posible. Una **ACCIÓN RÁPIDA** puede disminuir el malestar del niño y **PREVENIR LA INFECCIÓN**.



Enjuague la boca con agua y aplique **COMPRESAS FRÍAS** para reducir la hinchazón.



Dedique tiempo a **CONSOLAR AL NIÑO** en lugar de buscar el diente. Recuerde, los dientes de leche no deben ser replantados debido al daño potencial para el desarrollo de los dientes permanentes.

UN DIENTE PERMANENTE SE CAE



Encuentre el diente. **ENJUÁGUELO SUAVEMENTE** en agua fría. **No lo frote ni use jabón.**



VUELVA A COLOCAR EL DIENTE en la cavidad y manténgalo en esa posición con una gasa limpia y un paño. Si no puede reubicarlo en la cavidad dental, póngalo en un recipiente limpio, de preferencia con leche fría. Si no hay leche disponible, poner en un recipiente con la saliva del niño, pero **NUNCA EN AGUA.**



Lleve al niño y el diente a su consultorio dental pediátrico **INMEDIATAMENTE** o llame al número de emergencia si el hecho ocurre después de horas hábiles.

UN DIENTE ESTÁ ASTILLADO O ROTO



Póngase en contacto con su dentista pediátrico **INMEDIATAMENTE**. Una rápida acción puede salvar el diente, prevenir la infección y reducir la necesidad de un tratamiento dental prolongado.



Enjuague la boca con agua y aplique **COMPRESAS FRÍAS** para reducir la hinchazón.



Si es posible encontrar el fragmento de diente roto, es importante **LLEVÁRSELO AL DENTISTA.**

UNA ACTIVIDAD IMPLICA RIESGO DE CAÍDAS O COLISIONES



Use un **PROTECTOR BUCAL** cuando la actividad implica riesgo de caídas, colisiones o contacto con superficies duras o equipo.



Los protectores bucales preformados se pueden comprar en tiendas de artículos deportivos. Los **PROTECTORES BUCALES PERSONALIZADOS** pueden ser hechos por un dentista pediátrico.

NUESTRO ODONTOPEDIATRA

Nombre

Número de Teléfono

Visite MYCHILDRENSTEETH.ORG para localizar un odontopediatra cerca de su domicilio y súpese al movimiento gratuito Bocas-Monster de la Academia Americana de Odontología Pediátrica.



TOOTH D.K.



GINGER BITE-US



TARTAR THE TERRIBLE



AMERICA'S PEDIATRIC DENTISTS
THE BIG AUTHORITY on little teeth



PERAS

LAS PERAS SON UNA DE LAS FRUTAS QUE NO SE BENEFICIAN AL MADURARSE EN EL ÁRBOL. DE HECHO, LAS PERAS QUE NO SE RECOGEN, TIENDEN A PODRIRSE DE ADENTRO HACIA AFUERA. LAS PERAS PUEDEN SER USADAS EN DULCES Y SABROSOS PLATILLOS. EN PROMEDIO, UNA PERA MEDIANA TIENE ALREDEDOR DE 100 CALORÍAS Y 6 GRAMOS DE FIBRA



Octubre- El Ejercicio y La Prevención de Lesiones (October)

Las lesiones relacionadas al ejercicio más comunes son las torceduras, los tirones musculares y las rasgaduras de rodillas y hombros. Para evitar una lesión, siga estas importantes precauciones cuando esté ejercitando: Primero, hable con su doctor, luego escoja su rutina de ejercicio cuidadosamente. Aprenda la técnica apropiada, use el equipo adecuado y empiece gradualmente. Recuerde el precalentamiento, permanezca hidratado, haga enfriamiento y varíe sus rutinas de ejercicio. Si una actividad le produce dolor, pare de hacerla en ese mismo momento. Obtenga ayuda inmediatamente si se siente mareado, se le acorta la respiración o tiene dolor en el pecho.

Floyd County Tobacco

FCTPC

Prevention Coalition

Tabaco Condado Floyd

FCTPC

Coalición de Prevención

TABACO DATOS RÁPIDOS

Octubre: Detección de Cáncer de Pulmón

La mayoría de los casos de cáncer de pulmón no se detecta hasta que aparecen los síntomas. Hacerse una prueba de detección del cáncer de pulmón puede reducir la mortalidad por cáncer de pulmón en un 20% al detectar el cáncer en las etapas más tempranas y tratables. Llame al navegador de pulmones de Baptist Health Floyd hoy al 812.981.6208 para obtener más información y programar una prueba de detección.

Asegúrese de marcar su calendario para el tercer jueves de noviembre para el Fume Afuera Gran Americano. Este es un evento a nivel nacional para fomentar el abandono del tabaco.

¿Necesitas ayuda para dejar de fumar? Llame al 1.800.4.SOURCE hoy.