



Noticias del programa Head Start

Etiquetas de información nutricional



Las etiquetas de información nutricional son requeridas para la mayoría de alimentos preparados, tales como los cereales, alimentos enlatados y congelados, panes y meriendas. La Administración de Drogas y Alimentos (FDA por sus siglas en inglés) y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) deciden lo que debe ser incluido en la etiqueta nutricional. La etiqueta nutricional puede ser útil al planear el consumo dietético.

Al leer la etiqueta nutricional lo primero que verá es la porción. Las porciones son mostradas en unidades comunes tales como tazas y onzas, para facilitar la comparación entre comidas similares. Las porciones son importantes porque la información nutricional es basada en la porción. Por ejemplo, si la porción es $\frac{1}{2}$ taza de cereal, toda la información será basada en esa cantidad. Si usted come 1 taza de cereal, necesita duplicar la información.

La información nutricional es separada en dos secciones. La parte de arriba muestra los nutrientes que la mayoría de personas tienen problema controlando en su dieta: calorías, total de grasa, grasa saturada, colesterol, sodio y total de carbohidratos. La parte de abajo muestra otros nutrientes (vitamina A y C, calcio y hierro). La mayoría de personas consumen estos nutrientes en cantidades adecuadas, pero esta información puede ser útil. Por ejemplo, si necesita aumentar el hierro en su dieta.

El Porcentaje de Valores Diarios para cada nutriente es el porcentaje de consumo sugerido en un plan alimenticio de 2,000 calorías. Incluso si usted no sabe cuántas calorías necesita, mirar al porcentaje de valores diarios le ayudará a comparar productos similares. Por ejemplo, compare el % de valores diarios de calcio en dos marcas de yogur diferentes. Una porción de $\frac{1}{2}$ taza de yogur natural puede tener 20% del valor diario de calcio, pero $\frac{1}{2}$ taza de yogur de sabor puede tener sólo un 5% del valor diario de calcio. La cantidad de calcio (en la misma porción) en diferentes tipos de yogur puede variar de 5 a 45% en valor diario.

Pan de manzana



Este pan se puede usar con cualquier comida o como merienda.

Necesita:

- 1 taza y $\frac{1}{2}$ de manzanas, peladas y ralladas
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias, peladas y ralladas
- 2 huevos grandes
- $\frac{1}{4}$ taza de margarina
- 1 taza y $\frac{3}{4}$ de harina
- $\frac{2}{3}$ taza de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de soda

Preparación:

1. Combine las manzanas, las zanahorias, la margarina y los huevos en un recipiente grande.
2. Agregue los ingredientes restantes. Bata por 3 minutos a velocidad media.
3. Vierta la mezcla en un molde engrasado para hornear pan de 9 x 5 x 3 pulgadas. Hornee a 350° F de 50-60 minutos—hasta que un palillo de dientes salga limpio al insertarlo en el centro del pan.
4. Saque el pan del molde para que se enfríe. Rinde 12 rebanadas. (170 calorías y 5 gramos de grasa por porción)

La rutina para bebés a la hora de acostarse

Es importante establecer una rutina para los bebés a la hora de acostarse. Esta rutina dará al bebé un sentido de seguridad que lo ayudará a evitar problemas para acostarse cuando sea mayor.



cuando tengan sueño, pero aún estando despiertos para que desarrollen la habilidad de dormirse por sí solos. Siempre ponga los bebés boca arriba o de lado. Dele un animal de peluche o una sábana suave para que sienta comodidad.

La rutina antes de acostarse puede incluir ponerse las pijamas, lavarse los dientes y leer un cuento antes de apagar la luz. La hora de acostarse debe ser tranquila, no debe ser tiempo de juego excitante. Ponga una luz débil en el cuarto y deje la puerta medio abierta para alimentarlo o cambiar el pañal durante la noche.

Los bebés se pueden ahogar con una sábana grande.

Nunca acueste a los bebés con un biberón de leche, soda, jugo o cualquier otro líquido dulce. Use solamente agua. Las caries pueden surgir incluso antes que salgan los dientes. Alimente a los bebés antes de acostarlos y luego limpie sus encías con agua natural y una toallita limpia.

Los bebés deben ponerse en la cama

Seguridad de los cochecitos para niños

La Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo (CPSC por sus siglas en inglés) advierte que los niños pueden sufrir lesiones serias o la muerte si no están sujetos apropiadamente a los cochecitos.

La CPSC recomienda a los adultos que:

1. Siempre usen el arnés de seguridad, incluso durante los viajes cortos. El arnés puede salvar la vida de un bebé. Los niños pequeños pueden deslizarse entre la bandeja y el asiento y su cabeza y cuello pueden quedar

atrapados y sofocarse. Si el asiento del cochecito está reclinado, asegúrese de que la abertura para las piernas puede ser cerrada para prevenir que el bebé se deslice.

2. Nunca deje al niño sin supervisión cuando está en el cochecito, incluso si está dormido y amarrado con el arnés. Él puede despertarse y tratar de salir del cochecito causando que se voltee.
3. No cuelgue objetos pesados en el cochecito ni los ponga sobre la bandeja. El cochecito se puede voltear.

Vacunas contra el sarampión, paperas y rubéola (MMR-MMRV por sus siglas en inglés)

El sarampión, las paperas y la rubéola son enfermedades graves. El sarampión puede causar infección en los oídos, neumonía, daño en el cerebro y la muerte. Las paperas pueden causar sordera e inflamación de los testículos o los ovarios. Si una mujer embarazada contrae rubéola, podría perder al bebé o éste nacer con defectos de nacimiento. El sarampión causa una erupción que pica, ampollas y fiebre.

La mayoría de personas que reciben la vacuna contra estas enfermedades no tienen ningún efecto secundario. Algunas personas pueden tener una fiebre leve, ronchas e inflamación de las glándulas del cuello. Es muy raro tener una reacción seria pero si tiene cualquier reacción llame a su doctor.

La primera vacuna contra estas enfermedades es administrada generalmente entre los 12 y 15 meses de edad y la segunda entre los 4 y 6 años. Los adultos nacidos después de 1956, que no han recibido la vacuna o que no saben si han tenido alguna de las enfermedades, necesitan recibir al menos una vacuna. Las mujeres embarazadas deben esperar hasta después del parto para recibir la vacuna.

Dándole medicamentos a los bebés o niños pequeños

Hacer que los niños tomen medicamentos puede ser una batalla. Para facilitar el proceso:

- Use un cuentagotas o gotero para los bebés. En lugar de echar un chorro del líquido sobre la lengua, échelo dentro de la mejilla para que el bebé no lo escupa.
- Dele las vitaminas durante la hora del baño, para que los bebés y niños pequeños no saliven sobre su ropa.
- Para los niños pequeños, mezcle los medicamentos con comidas, tales como puré de papas o salsa de manzana.



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 #7.



ESPINACAS

LAS ESPINACAS SON UNA FUENTE EXCELENTE DE VITAMINA C, BETA CAROTENOS, FOLATOS, VITAMINA B6, VITAMINA E, MAGNESIO Y POTASIO. LAS ESPINACAS TAMBIÉN CONTIENEN UNA SUSTANCIA QUE PERTENECE A LA FAMILIA DE LOS CAROTENOIDES, LLAMADA ZEAXANTINA, LA CUAL ES CONSIDERADA VITAL PARA MANTENER LOS OJOS SALUDABLES.

Autobus Spark

ENSALADA DE ESPINACAS SECAS

- 1 1/2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEN
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE DE VINO BLANCO
- 1/2 CUCHARADA DE MOSTAZA DE DIJÓN
- 1/4 CUCHARILLA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
- 1/8 CUCHARILLA DE SAL
- 1/4 TAZA DE CEBOLLA ROJA CORTADA
- 3 CLAVOS DE AJO

REBANADOS 1 (9-ONZAS) PAQUETE DE ESPINACAS FRESCAS

PREPARACIÓN

1. COMBINAR LOS 5 PRIMEROS INGREDIENTES EN UN TAZÓN GRANDE, REVIENDO BIEN CON UN BATADERO. CALIENTA LA VINAGRETA EN UNA CALDERA GRANDE SOBRE CALOR MEDIO-ALTO. AGREGAR LA CEBOLLA Y EL AJO; SALTEE 2 MINUTOS. AGREGAR ESPINACAS GRADUALMENTE; MEZCLA HASTA QUE SE MARCHITE.



ENTRENAMIENTO DIARIO

Febrero

Compañero de ejercicio

Los compañeros de ejercicio ayudan con la rendición de cuentas y el establecimiento de metas. Un compañero ayuda a reducir los niveles de estrés y mantener el ejercicio interesante. La investigación ha demostrado que las parejas ayudan a aumentar sus esfuerzos de pérdida de peso e incluso lo ayudan a vivir más tiempo.

Floyd County Tobacco
FCTPC
Prevention Coalition

Tabaco Condado Floyd
FCTPC
Coalición de Prevención

TABACO

DATOS RÁPIDOS

-----**FEBRERO: ROMPER CON EL MASTICABLE**-----

ÁMATE A TÍ MISMO. SE EDUCADO.

¡EL TABACO ES PELIGROSO!

A través de la semana de Romper Con El Masticable es un esfuerzo anual para educar a las personas sobre los efectos nocivos de tabaco sin humo (mascar, mojar, snus). Masticar contiene al menos 28 sustancias químicas que se encuentran causar cáncer en la boca, el esófago y el páncreas. También puede causar enfermedades cardíacas y llagas precancerosas en la boca. Los productos masticables proporcionan en promedio una dosis más alta de nicotina que los cigarrillos lo hacen más adictivo. Comienza el Día de San Valentín amándote a ti mismo y a los demás y di adiós al tabaco! Para más información visítate

WWW.CADCA.ORG/RESOURCES/PARTICIPATE-THROUGH-CHEW-WEEK
o llama

1-800-QUIT-NOW para hablar hoy con un asesor capacitado para dejar de fumar.

ENSALADA DE ESPINACAS SECAS

1 1/2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEN

1 CUCHARADA DE VINAGRE DE VINO BLANCO

1/2 CUCHARADA DE MOSTAZA DE DIJÓN

1/4 CUCHARILLA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA

1/8 CUCHARILLA DE SAL

1/4 TAZA DE CEBOLLA ROJA CORTADA

3 CLAVOS DE AJO

REBANADOS 1 (9-ONZAS) PAQUETE DE ESPINACAS FRESCAS

PREPARACIÓN

COMBINAR LOS 5 PRIMEROS INGREDIENTES EN UN TAZÓN GRANDE, REVIENDO BIEN CON UN BATADERO. CALIENTA LA VINAGRETA EN UNA CALDERA GRANDE SOBRE CALOR MEDIO-ALTO. AGREGAR LA CEBOLLA Y EL AJO; SALTEE 2 MINUTOS. AGREGAR ESPINACAS GRADUALMENTE; MEZCLA HASTA QUE SE MARCHITE

TABACO

DATOS RÁPIDOS

-----**FEBRERO: ROMPER CON EL MASTICABLE**-----
ÁMATE A TÍ MISMO. SE EDUCADO.
¡EL TABACO ES PELIGROSO!

A través de la semana de Romper Con El Masticable es un esfuerzo anual para educar a las personas sobre los efectos nocivos de tabaco sin humo (mascar, mojar, snus). Masticar contiene al menos 28 sustancias químicas que se encuentran causar cáncer en la boca, el esófago y el páncreas. También puede causar enfermedades cardíacas y llagas precancerosas en la boca. Los productos masticables proporcionan en promedio una dosis más alta de nicotina que los cigarrillos lo hacen más adictivo. Comienza el Día de San Valentín amándote a ti mismo y a los demás y di adiós al tabaco! Para más información visite

WWW.CADCA.ORG/RESOURCES/PARTICIPATE-THROUGH-CHEW-WEEK
o llama

1-800-QUIT-NOW para hablar hoy con un asesor capacitado para dejar de fumar.



ESPINACAS

LAS ESPINACS SON UNA FUENTE EXCELENTE DE
VITAMINA C, BETA CAROTENOS, FOLATOS , VITAMINA
B6, VITAMINA E, MAGNESIO Y POTASIO. LAS
ESPINACAS TAMBIÉN CONTIENEN UNA SUSTANCIA
QUE PERTENECE A LA FAMILIA DE LOS CAROTENOIDES,
LLAMADA ZEAXANTINA, LA CUAL ES CONSIDERADA
VITAL PARA MANTENER LOS OJOS SALUDABLES.



Febrero-Compañero de ejercicio (February)

Los compañeros de ejercicio ayudan a fijar metas y ser responsables. Un compañero ayuda a reducir los niveles de estrés y mantiene el ejercicio interesante. Las investigaciones han demostrado que los compañeros ayudan a incrementar los esfuerzos para bajar de peso y hasta ayudan a vivir más.

Hábitos sanos para sonrisas felices



La consulta dental a la edad de 1 año

Las caries dental se puede prevenir o controlar si los niños asisten a las visitas al dentista desde muy pequeños—idealmente antes de su primer cumpleaños—y si los padres mantienen el cuidado apropiado de los dientes del niño entre una visita al dentista y otra. La consulta dental a la edad de 1 año es clave para disfrutar de una buena salud oral toda la vida. Las visitas dentales para niños pueden ser simples, y el personal puede adaptarlas para que sean adecuadas para los niños.



- El objetivo de la primera visita al dentista es hacer que la experiencia sea acogedora y agradable. El personal de la clínica dental puede pedirle a usted que se siente en el sillón dental y cargue a su hijo en su regazo. O pueden usar la posición de rodilla a rodilla para examinar la boca de su hijo. Durante la visita, el personal de la clínica dental puede:
 - Describir lo que harán y responder sus preguntas si tiene alguna.
 - Usar un espejo pequeño para examinar la boca de su hijo en busca de cualquier problema, como caries dentales.
 - Revisar la mordida y el crecimiento de la mandíbula de su hijo para asegurarse de que se esté desarrollando correctamente.
 - Limpiar los dientes de su hijo y aplicar barniz con flúor para prevenir la caries dental.
 - Darle consejos sobre cómo cepillarle los dientes a su hijo y cuánta pasta dental con flúor usar.
 - Comentar las formas de alimentar a su hijo para prevenir la caries dental.
 - Ofrecer consejos para prevenir lesiones en la cabeza, la cara y la boca de su hijo, y qué hacer si sufre una lesión.



Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familiares (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE.UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece a los autores) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF del HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.

Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad, 2022. *Hábitos saludables para sonrisas felices: la consulta dental a la edad de 1 año.* Washington, DC: Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad.



CHILDREN & FAMILIES



National Center on Health, Behavioral Health, and Safety