



Noticias del programa de Head Start

La carne

La carne de res es una buena fuente de proteína, las vitaminas B, hierro y zinc. La carne de res también puede tener mucha grasa y ser costosa, lo cual lo hace difícil de comprar con un presupuesto limitado. Sin embargo, es posible comprar cortes con poca grasa a poco costo.

Cuando compre res, considere el costo por porción además del costo por libra. Mientras más hueso y grasa tenga un pedazo de carne, menos carne hay para cada porción. Por ejemplo, un bistec “flank” no tiene huesos y tiene poca grasa. Una libra de bistec rinde más porciones que una libra de costillas. Las costillas tienen tanto hueso y grasa que la cantidad de carne para cada persona es menos.

Los cortes de res menos blandos contienen poca grasa y están disponibles a bajo costo. El bistec “flank,” el res para guisado (“stew”), y el rosbif son menos



costosos. Los cortes menos blandos requieren más tiempo de cocimiento y métodos de cocimiento “húmedos,” como el guisado. El líquido descompone los tejidos duros y ablanda la carne.

Ahorre dinero comprando un pedazo grande de carne para usar en varias comidas. Por ejemplo, compre un rosbif de brazo en oferta. Prepare una comida asiática sofrita con la parte más blanda. Use la otra parte para un rosbif, o pártala para un guisado.

Alrededor de la mitad de la carne de res

que se come en los Estados Unidos es carne molida. La carne de res molida es baja en costo, tiene más grasa, y se hace de los cortes menos costosos de la res. Reduzca las calorías y la grasa escurriendo la grasa después de cocer la carne. Entonces lave la carne molida cocida con agua caliente antes de agregarla a los platos.

La carne es la mejor fuente de proteína. Pero si un niño no quiere comer carne o sólo consume pequeñas cantidades, otros alimentos proveen proteína. Hay suficiente proteína en los grupos de granos, verduras, frutas y productos lácteos para satisfacer las necesidades de un niño que está creciendo. Los huevos, la leche, el yogur, el requesón y el queso son buenas fuentes de proteína en el grupo de productos lácteos. Otras buenas fuentes son los frijoles secos y las lentejas. Agréguelos a las sopas, el arroz y la salsa de espagueti. El pan, los cereales, el arroz y las pastas también contienen proteína.

Los padres no deben preparar una comida especial para un niño que no quiere comer carne. En vez de hacer esto, planifique comidas y refrigerios con cuidado con una fuente alternativa de proteína; la mantequilla de cacahuete, el requesón, el queso, los frijoles secos o los huevos. Siga ofreciendo pequeñas cantidades de carne. Agregue la carne en los platos como los tacos, las sopas, el chili y el espagueti cuando pueda. No obligue al niño a comer todo lo que Ud. Sirva, sólo sea paciente y sea un buen modelo de comportamiento.

Bistec y verduras al horno



- 1 a 1 1/2 libras de bistec “round”
- 1/4 taza de harina
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 (16 onzas) lata de tomates partidos
- 1/2 taza de cebolla picada
- 4 zanahorias medianas, partidas
- 2 tazas de calabacita zuquinipartida

Preparación:

1. Corte toda la grasa de alrededor de la carne. Corte el mismo número de pedazos de carne que el número de personas a que necesita servir (Guarde la carne que sobre para otra ocasión).
2. En una bolsa de plástico, combine la mitad de la harina y toda la carne. Mueva hasta que la carne esté cubierta de harina.
3. En una cacerola para freír, dore la carne en aceite caliente. Ponga la carne en un recipiente para hornear. Guarde la grasa de la cacerola.
4. En la cacerola, combine el resto de la harina y la grasa de la carne. Agregue los tomates sin escurrir y la cebolla. Mueva hasta que esté espesa y burbujeante.
5. Vierta la mezcla encima de la carne. Agregue las zanahorias. Cubra y hornee a 350 grados F por una hora. Saque del horno.
6. Agregue el zuquini. Cubra y siga horneando por 15 a 20 minutos hasta que la carne y las verduras estén blandas. Sirva con arroz. (239 calorías y 11 gramos de grasa por porción)

El desarrollo del habla

Hay algunas habilidades que los padres deben buscar en ciertas etapas del desarrollo del habla de su niño. Contacte a su médico si su niño ha tendido alguno de los siguientes problemas:

Los recién nacidos de 0 a 3 meses de edad:

- No se asusta al escuchar sonidos fuertes.

Los recién nacidos de 6 a 12 meses de edad:

- No se voltean al escuchar un sonido interesante.
- No usan ningún tipo de sonido verbal como “uuh” y “ba-ba.”



Los bebés de 6 a 12 meses de edad:

- “Hablan” poquito o usan pocos sonidos.
- No reconocen los nombres de sus familiares ni su propio nombre.

Los niños de 1 año de edad:

- Usan menos de 10 palabras a los 18 o 24 meses de edad.
- No responden a peticiones sencillas para buscar objetos conocidos como “¿Dónde está la pelota?”

Los niños de 2 años de edad:

- Usan menos de 50 palabras o no combinan por lo menos 2 palabras de los 24 a 36 meses.
- Se entiende lo que dicen menos del 70 por ciento del tiempo.

El amamantamiento y la necesidad de agua

Los bebés lactantes no necesitan agua adicional. De hecho, ésta puede causarle daño. Más del 87 por ciento de la leche de pecho es agua. Cuando un bebé lactante tiene sed, llora para dejarle saber a su mamá que necesita amamantar.

Cuando se les da agua adicional a algunos bebés, toman tanta que no amamantan lo suficiente. Su estómago

se llena de agua y no tienen ni hambre ni sed.

El agua no contiene las calorías ni los nutrientes que los bebés necesitan para la buena salud y el crecimiento. Algunos bebés toman tanta agua que se enferman. También, los bebés lactantes pueden tener problemas al mezclar la leche de pecho y el biberón-sobre todo los recién nacidos.

Recuperar su físico después del embarazo

Después del nacimiento de un bebé, el cuerpo se tarda para regresar a su forma anterior. Durante nueve meses, el cuerpo de una mujer embarazada pasa por muchos cambios. El útero crece hasta 50 veces su tamaño original. El volumen de la sangre aumenta de 30 a 50 por ciento. Los músculos del estómago se han estirado dos veces su longitud original. No es sorprendente que una nueva madre todavía se vea como si tuviera seis meses de embarazo.

Se tarda por lo menos de 4 a 8 semanas para recuperar su físico anterior. Pregúntele a su médico por una dieta sana y balanceada para ayudarle a recobrar su fuerza y forma, y cuándo se puede comenzar un programa de ejercicios suaves. Las dietas drásticas no son la respuesta correcta.



El movimiento

Bailar y moverse con la música puede ayudar a los niños a desarrollar sus músculos mayores, mejorar sus habilidades motoras, aprender sobre sus propios cuerpos, y mejorar su auto-estima. Las siguientes actividades son maravillosas para los días de lluvia cuando los niños no pueden jugar afuera.



Los niños deben usar ropa cómoda para poder moverse libremente. Es mejor que estén descalzos. Encuentre una emisora de radio con música suave sin interrupciones. O use instrumentos musicales como un tambor. Deje que sus niños se muevan con la música. Usted puede moverse también. Pare la música y pregunte “¿Puedes hacerte más alto?” Comience otra vez la música y deje que sus niños exploren las formas de hacerse más altos (pueden bailar con los brazos encima de las cabezas). Después de un rato, pare la música y pregunte “¿Puedes hacerte más bajo?” Comience la música otra vez. Esta vez pueden gatear o moverse en el piso. Otras preguntas que se pueden hacer son “¿Puedes hacerte muy grande o muy pequeña?”

El movimiento enseña conceptos como; despacio, rápido, atrás, y para un lado. Algunas preguntas para niños mayores: “¿Puedes:

- Poner tu cabeza más bajo que tus pies?
- Saltar en más de una dirección?
- Estirar tu brazo en una dirección y la pierna contraria en otra a la vez?

El relajamiento ayuda a los niños a tranquilizarse después de la actividad física. Dígle a su niño que se acueste en el suelo con las manos a los lados. Muéstrole cómo respirar hondo y despacio. Dígales que se imaginen flotando con todos sus músculos relajados.

Diciembre-Camotes (December)



Los camotes son uno de los favoritos en los días festivos y también tienen beneficios que no se ven en otros alimentos basados en plantas. Los camotes y las papas blancas difieren mucho mas que en su color, el color naranja fuerte significa que son ricos en beta caroteno. Los camotes tienen tanta vitamina A como los vegetales de hojas verdes. También tienen mucha vitamina C y B6. Cocinarlos los hace aun más saludables porque el cuerpo puede absorber los nutrientes más fácilmente. Ellos pueden ayudar a regular el azúcar en la sangre, combatir la enfermedad del corazón y suprimir el crecimiento del cáncer. Disfrutenlos al vapor, horneados o hervidos.



Diciembre - El ejercicio y los beneficios para la salud (December)

El ejercicio le puede ayudar a sentirse mejor, tener mas energia y añadir años a su vida. El ejercicio le puede llevar a sentirse más feliz y más saludable. El ejercicio le ayuda a controlar su peso, a disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular y los trastornos de salud mental. Se ha demostrado que el ejercicio consistente mejora la función cognoscitiva, incrementa los niveles de energía, disminuye los niveles de estrés y aumenta la confianza y el autoestima. Muchos beneficios que trae el ejercicio pueden afectar también su salud, tales como la coneccion con la naturaleza y la gente. Pregunte a su proveedor de cuidado de salud antes de comenzar un nuevo programa de ejercicio.