



# Noticias del programa de Head Start

## Las frutas y las verduras importan

Los estudios demuestran que las personas que comen muchas frutas y verduras pueden tener un riesgo más bajo de cáncer que las

personas que comen pocas. Las frutas y las verduras son bajas en calorías y grasa, y altas en vitaminas, minerales y fibra.



Una porción de frutas y verduras para adultos es:

- 1 fruta mediana
- 3/4 taza de jugo de fruta 100 por ciento
- 1/4 taza de fruta seca
- 1/2 taza de fruta enlatada
- 1/2 taza de verduras crudas o cocidas
- 1 taza de hojas crudas, como lechuga o espinaca

Las porciones para niños son 1/4 taza para niños de 1 año de edad, 1/3 taza para los niños de 2 a tres años, y 1/2 taza para niños de 4 años en adelante. Los niños de 1 a 6 años de edad no deben tomar más de cuatro a seis onzas de jugo de fruta 100 por ciento cada día.

Las cantidades recomendadas de frutas y verduras para niños por la Asociación Americana del Corazón:

- 1 año de edad = 1 taza de frutas y 3/4 taza de verduras diariamente
- 2 a 3 años = 1 taza de frutas y 1 taza de verduras diariamente
- 4 a 8 años de edad = 1 1/2 tazas

de frutas para niñas y niños; 1 taza de verduras para niñas, 1 1/2 tazas de verduras para niños cada día

Comer 5 porciones o más de frutas y verduras cada día es una manera fácil de mejorar la salud. Para comer más frutas y verduras:

- Ponga fruta, como banana o durazno, encima del cereal.
- Agregue fruta al yogur, pancakes o waffles.
- Sirva refrigerios de manzanas secas, salsa de manzana, pedazos de zanahoria, bananas, pasas, tomates de gallina, o uvas en vez de churros y soda.
- Mantenga fruta en un plato en la mesa de la cocina.
- Almacene porciones individuales de frutas y verduras en el refrigerador donde sean fáciles de agarrar.
- Sirva fruta de postre.
- Sirva verduras cocidas al vapor o en el microondas con una cena rápida.

La mayoría de adultos no consumen suficientes frutas y verduras cada día. Los niños aprenden mirando a los adultos. Es difícil que los niños escojan uvas en vez de churros si no hay uvas en la casa.

El sitio del gobierno [www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov) tiene consejos, recetas, e información sobre cómo puede incorporar más frutas y verduras a su dieta.

## Zanahorias al sol



Necesita:

- 1/2 libra de zanahorias
- 1 cucharada de margarina derretida
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 1 cucharada de azúcar morena

Preparación:

1. Pele las zanahorias. Pártalas en pedazos de 1/4 pulgada de grueso y 3 pulgadas de largo. Ponga las zanahorias en un molde pequeño para hornear.
2. Mezcle el jugo de naranja, el azúcar morena, y la margarina. Vierta encima de las zanahorias.
3. Cúbralas con aluminio sin apretarlas. Hornee por 20 minutos a 375 grados F. Muévalas. Hornee por 15 minutos más, hasta que estén blandas.

## Los recién nacidos

Los bebés recién nacidos duermen enrollados como estaban en el vientre. Esta posición enrollada puede durar por semanas. Los ruidos fuertes y repentinos frecuente causan que los bebés muestren un reflejo de asustarse. Los brazos así como las piernas se extienden y vuelven a su posición enrollada en seguida. Durante las primeras semanas, los recién nacidos a veces sólo pasan despiertos unos momentos para comer.



Al principio, la cabeza de un bebé parece demasiado grande para su cuerpo. En la parte de arriba de la cabeza, en el punto donde las esquinas de los huesos del cráneo no se tocan, hay un espacio que se llama la mollera. La mollera se hace más pequeña y se cierra para cuando el bebé tiene 18 meses.

Muchos bebés nacen con mucho pelo oscuro. La mayor parte del pelo se caerá al final del primer año cuando el nuevo pelo comience a crecer. En los primeros días de vida algunos recién nacidos tienen pechos engrandecidos. Esto es causado por las hormonas en la madre que sirven para estimular sus pechos.

Poco después del parto, el cordón umbilical se corta. Al principio el cordón es transparente y como jalea, pero se seca y se cae en pocas semanas. Cuando el cordón se separa habrá un poco de desangramiento. Esta área se debe mantener seca y limpia.

Las uñas de los dedos de las manos y los pies están bien formadas al nacer y se deben cortar con cuidado para que el bebé no se arañe la cara.

## La comida y la caries

Los dulces pegajosos, como los caramelos, han sido considerados causantes de caries. Pero las comidas con maicenas, como las galletas, las galletas saladas, y las papitas, también provocan caries.

Algunas comidas con maicenas pueden adherirse a la superficie de los dientes por más tiempo que los dulces pegajosos. Los dulces se disuelven más rápido que las galletas y las papitas.

Para prevenir las caries, los niños y adultos necesitan cepillarse y usar hilo dental después de comer comidas pegajosas y comidas con maicenas. Cepílese los dientes moviendo el cepillo de un lado para otro y en círculos. Use sólo una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro. Hay que recordarles a los niños que no deben tragar la pasta con fluoruro. No es un dulce.



## El virus del West Nile

El virus del West Nile es transmitido por el zancudo y ha llegado a causar enfermedades graves y la muerte. La estación en que el virus se propaga más es desde el final de la primavera hasta agosto. El virus causa una enfermedad que puede incluir la encefalitis-una inflamación del cerebro.

Los síntomas más comunes del virus del West Nile son: fiebre, dolor de cabeza, dolor en el cuerpo, ronchas en la piel e inflamación de las glándulas linfáticas. La mayoría de personas se recupera totalmente del virus. El riesgo de desarrollar el virus al ser picado por un zancudo infectado es menos del 1 por ciento. No hay un tratamiento para el virus ni una vacuna. Para reducir la propagación del virus del West Nile, use insecticidas y repelentes cuando esté afuera. No deje que haya agua estancada alrededor de su casa para que los zancudos no se reproduzcan.

## Chupándose el dedo

Chuparse el dedo es una de las formas más básicas que los bebés tienen



para consolarse ellos mismos. Los bebés se calman chupándose el dedo cuando no tienen hambre. Muchos bebés se chupan el dedo pulgar antes de nacer. Otros bebés se chupan el puño hasta que pueden encontrar el dedo pulgar o los otros dedos. Está bien ayudar a los bebés a encontrar su puño o su dedo pulgar llevando su mano a la boca del bebé.

Algunos bebés necesitan chupar más que otros-incluso ni el seno ni el biberón los satisface. La necesidad de chupar es más intensa durante los 2-4 meses de edad. Entre los 6 y los 12 meses, los bebés generalmente agregan otro objeto para consolarse además de chuparse el dedo. Algunos objetos comunes pueden ser un juguete suave, un pañal o una sábana. Cuando tienen el objeto especial con ellos, se sienten mejor aunque los padres estén fuera de su vista.

La mayoría de los niños dejan de chuparse los dedos entre los 2-4 años de edad. Si se chupan el dedo para la edad de 5 años pueden causarse problemas dentales. Si su niño es mayor de 5 años y todavía se chupa el dedo, pídale consejos a su dentista para parar esa conducta. La mayoría de los niños se chupan el dedo cuando están cansados, enojados o quieren consuelo. Cuando los niños están descansados y aun se chupan los dedos, lo más probable es que ellos quieran ser consolados por los padres.



# ESPINACAS

- ENSALADA DE ESPINACAS SECAS**
- 1 1/2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
  - 1 CUCHARADA DE VINAGRE DE VINO BLANCO
  - 1/2 CUCHARADA DE MOSTAZA DE DIJON
  - 1/4 CUCHARILLA DE PIMENTA NEGRA RECÉN MOIDA
  - 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, REVIRANDO 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

**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.**



Floyd County Tobacco  
FCTPC  
Prevention Coalition

Tabaco Condado Floyd  
FCTPC  
Coalición de Prevención

# TABACO

## DATOS RÁPIDOS

-----**FEBRERO: ROMPER CON EL MASTICABLE**-----  
**¡AMATE 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 (mascat, 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 llegar precancerosas en la boca. Los productos masticables proporcionan en promedio una dosis más alta de nicotina que los cigarrillos lo hacen más adictivo. Conlanza el Día de San Valentín amándote a ti mismo y a los demás y di adiós al tabaco! Para más información visite

[WWW.CADQA.ORG/RESOURCES/PARTICIPATE-THROUGH-CHEM-WEEK](http://WWW.CADQA.ORG/RESOURCES/PARTICIPATE-THROUGH-CHEM-WEEK)  
o llama

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



**ALIMENTE SU CEREBRO  
CON ACTIVIDAD**

**LAS PERSONAS QUE HACEN EJERCICIO REGULARMENTE SE BENEFICIAN DE UN REFUERZO EN SU ESTADO DE ÁNIMO Y BAJAS TENDENCIAS DE DEPRESIÓN. EL EJERCICIO CAUSA QUE SU CUERPO CREE MÁS CÉULAS CEREBRALES Y CONEXIONES. ESTO SIGNIFICA QUE SU CEREBRO SE HACE MÁS PODEROSO Y TIENE UNA MAYOR CAPACIDAD DE APRENDIZAJE. USTED TAMBIÉN PUEDE INTENTAR EN CASA UNA ACTIVIDAD DIVERTIDA JUNTO CON SUS HIJOS, TAL COMO GONODDLE.COM.**

**CONSEJO: CUANDO SE SIENTA ESTRESADO, REALICE UNA CAMINATA CORTA O CUALQUIER OTRA FORMA DE EJERCICIO.**