



Noticias del programa Head Start

Un plan alimenticio balanceado

Un plan alimenticio balanceado debe tomar en cuenta los alimentos de los diferentes grupos, el número de porciones de cada grupo, los tamaños de las porciones, y el color, temperatura y textura.

Grupos alimenticios: Trate de incluir cada día una variedad de alimentos de cada uno de los cinco grupos alimenticios: granos, verduras, frutas, proteínas y productos lácteos. Ningún grupo individual provee todos los nutrientes necesarios. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) ha reemplazado la pirámide alimenticia con una nueva imagen llamada MyPlate (MiPlato). La nueva imagen de un plato ayuda a las personas a tomar decisiones más saludables y hace énfasis en la importancia de los cinco grupos alimenticios. Puede encontrar más información en la página de internet www.ChooseMyPlate.gov.



Número de porciones: Mientras más grande sea la sección en MyPlate, más porciones se deben incluir. Por ejemplo, los grupos de los vegetales y frutas ocupan la mitad del plato. Se necesitan más porciones de estos grupos. La próxima sección es la de los granos. Seleccione granos integrales, tales como pan 100% integral, espagueti integral y arroz integral. El grupo de proteínas ocupa $\frac{1}{4}$ del plato.

Los alimentos que contienen proteínas magras incluyen carne magra, cerdo, pescado, pollo, pavo y legumbres (frijoles secos y guisantes). El grupo de productos lácteos es pequeño, pero muy importante. La leche y el yogur bajo en grasa son opciones saludables en este grupo. Puede encontrar muestras de menús y recetas en www.ChooseMyPlate.gov.

Tamaño de las porciones: Es posible que una persona coma el número de porciones sugeridas de cada grupo del plato, pero que consuma porciones o muy pequeñas o muy grandes. El comer porciones demasiado grandes lleva a la obesidad. Por ejemplo, 1 porción de maíz (grupo de las verduras) para un adulto equivale a $\frac{1}{2}$ taza, pero sólo $\frac{1}{4}$ de taza para un niño de 2 a 5 años de edad. Para determinar el tamaño correcto de las porciones, visite www.ChooseMyPlate.gov o pida ayuda a su proveedor de cuidados de salud.

Color, temperatura y textura: Cada vez que planee una comida, piense en el color, la temperatura y la textura. Varíe las comidas calientes, frías y a temperatura ambiente. Varíe las texturas: incluya alimentos suaves y crujientes. El color es importante al planear una comida. Mientras más colores hay en el plato, más variada y saludable será su dieta.

Sorpresas de queso



4 rebanadas de pan integral
Margarina
1 manzana, pelada y cortada en trozos
Pasas
4 rebanadas de queso bajo en grasa

1. Tueste el pan y unte una capa delgada de margarina.
2. Coloque los trozos de manzana sobre el pan. Coloque las pasas por encima.
3. Coloque las rebanadas de queso sobre las manzanas y las pasas. Hornee a fuego bajo hasta que el queso se derrita. Sirve 4 porciones. (198 calorías y 7 gramos de grasa por porción)

Sopa rápida de brócoli

4 tazas de caldo de pollo bajo en grasa
1 funda de 1 libra de brócoli congelado
 $\frac{1}{4}$ taza de harina
2 tazas de leche 1 por ciento

1. Hierva el brócoli en el caldo de pollo por 10 minutos. Maje el brócoli.
2. Para evitar grumos, añada la leche a la harina lentamente. Agregue esta mezcla al caldo. Cocine a fuego lento. Agregue queso y cubitos de jamón, si desea. Sirve 4 porciones. (126 calorías y 2 gramos de grasa por porción)

Las paperas

En los Estados Unidos, los casos de paperas son raros, pero aún así los niños deben estar protegidos contra la enfermedad. Las paperas son una infección de las glándulas que producen saliva. Estas glándulas se encuentran debajo de las orejas. La enfermedad es causada por un virus y se propaga de persona a persona al toser o estornudar. Muchos casos de paperas son tan leves que las personas nunca se dan cuenta que contrajeron el virus. Al ser contraída, los síntomas incluyen fiebre, hinchazón y sensibilidad en las glándulas debajo de las orejas, dolor de cabeza y cansancio. En algunos casos, el virus



afecta otros órganos causando serios problemas. Contacte a su proveedor de cuidados de salud si usted o algún miembro de su familia tiene síntomas de paperas. La mayoría de las personas se curan sin complicaciones de 7 a 10 días.

La mejor forma de prevenir las paperas es con la vacuna. La vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR por sus siglas en inglés) o la vacuna contra el sarampión, la rubéola y la varicela (MMRV por sus siglas en inglés) son administradas entre los 12 y los 15 meses de edad. Una segunda vacuna es dada entre los 4 y los 6 años.

Cantar

Cantar ayuda a los niños en edad preescolar a desarrollar sus habilidades lingüísticas y auditivas y les ayuda a expresarse. A los niños les gusta copiar a los adultos; si usted canta, ellos también lo harán. No se preocupe por estar afinado o sobre las letras de las canciones. Por ejemplo, cante “la, la, la, la” en lugar de usar palabras.

Cante las canciones conocidas

lentamente. Usted puede crear su propia canción o cantar canciones favoritas tales:

“Brilla, brilla estrellita” (“Twinkle, Twinkle, Little Star”) o
“El viejo MacDonald tenía una granja”
 (“Old MacDonald Had A Farm”).

Los sentimientos

A menudo los adultos tienen problemas para entender cómo los niños se sienten. Y muchos niños tienen problemas para decir a los adultos cómo se sienten.



Para ayudar a los niños a expresar sus sentimientos, juegue el juego de los sentimientos. Haga un cubo con un pedazo de cartón y pida a los niños que dibujen diferentes expresiones en cada lado del cubo. Las expresiones pueden ser enojo, alegría, tristeza y miedo. Corte tarjetas de 2x1 pulgadas y escriba preguntas en cada tarjeta. Ideas para las preguntas: ¿Qué hace sentirte _____? ¿Cómo puedes saber si estás _____? ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste bien _____? Coloque las tarjetas en una pila.

Para jugar el juego, cada niño rueda el cubo y luego escoge una tarjeta de la pila. Los niños completan la pregunta con el sentimiento mostrado en el cubo. Luego déjelos que respondan la pregunta. Por ejemplo: “¿Qué hace que te sientas triste?” “Me siento triste cuando mami sale”.

Protegiendo a los bebés del calor o del frío

Los bebés recién nacidos deben ser protegidos del frío para que estén relajados y contentos. Cuando al bebé le da frío, se torna quisquilloso. Su energía debe entonces ser usada para crear calor, en lugar de comer y crecer. Se necesitan 3 capas de ropa, tales como una camiseta, un enterizo y una sábana o manta para mantener al bebé calentito en una habitación con una temperatura de unos 70° F. No deje que los bebés duerman en una habitación muy fría, y báñelos en una habitación caliente. Al crecer y aumentar de peso, los bebés pueden mantenerse calientes por sí solos ya que pueden usar energía para permanecer calentitos.

Usualmente las temperaturas calientes no molestan a los bebés si tienen ropa holgada y ligera. Pero nunca deje al bebé afuera bajo la luz directa del sol, o envuelto apretadamente con mucha ropa y sábanas. Los bebés necesitan sudar; el sudor se evapora y los refresca.



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 #8.



CHIPS de col rizada

porciones: 4

ingredientes

1 manojo la col rizada, lavar y secar 2 T. de aceite de oliva mar sal

instrucciones

precalentar el horno a 275 grados. Quitar las costillas desde la col rizada y cortada en 11/2 pulgadas piezas. Poner en una bandeja para hornear y mezcle con el aceite de oliva y sal. Hornear hasta que esté crujiente, da vuelta las hojas a la mitad, unos 20 minutos. Servir inmediatamente

¡Dame 10!

Tu entrenamiento diario

Marzo

Las investigaciones muestran que el ejercicio ayuda a conciliar el sueño más rápidamente y mejora la calidad del sueño incluso en personas con insomnio. El ejercicio puede ayudar a estabilizar el estado de ánimo y relajar la mente, lo cual es importante para cambiar al sueño de forma natural. Una caída en la temperatura corporal después de un ligero aumento del ejercicio puede desencadenar somnolencia unas horas más tarde. El ejercicio temprano en la mañana y en la tarde puede ayudar a restablecer el ciclo de sueño y vigilia.

El ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarse puede interferir con el sueño de algunas personas. Puede intentar hacer ejercicio en diferentes momentos del día para ver qué funciona mejor para usted.



RÁBANOS

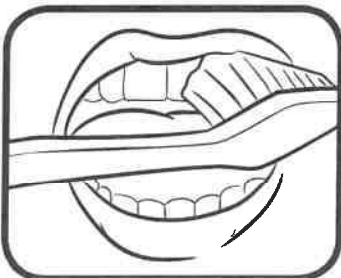
LOS RÁBANOS SON RICOS EN NITRATOS NATURALMENTE PRODUCIDOS, LOS CUALES SON BENEFICIOSOS. A DIFERENCIA DE LOS ARTIFICIALES QUE NO SON SALUDABLES Y QUE SE ENCUENTRAN EN LAS CARNES PROCESADAS. EN UN ESTUDIO, LOS ADULTOS MAYORES QUE COMIERON UNA DIETA RICA EN NITRATOS, TUVIERON UN REFUERZO EN EL FLUJO SANGUÍNEO EN EL LÓBULO FRONTAL DE SUS CEREBROS, UN ÁREA COMÚNMENTE ASOCIADA CON LA DEMENCIA. LOS CIENTÍFICOS PIENSAN QUE EL ÁCIDO NÍTRICO DE LOS NITRATOS, UN COMPUESTO QUE MANTIENE LOS VASOS SANGUÍNEOS FLEXIBLES AYUDA A INCREMENTAR EL FLUJO SANGUÍNEO DEL CEREBRO. UN RÁBANO CONTIENE SOLAMENTE UNA CALORÍA.

Mi Era De Cepillado Por Siempre

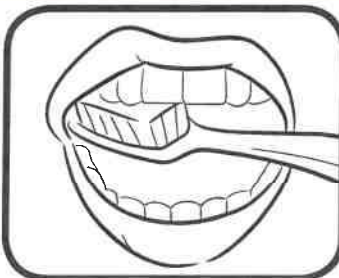


Me cepillo los dientes dos veces al día con una pasta dental con flúor para mantener mi sonrisa fuerte.

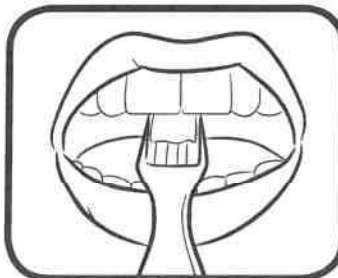
Para más recursos, visita: [MouthHealthy.org](https://www.MouthHealthy.org)



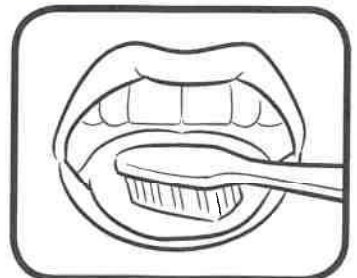
Coloca el cepillo en un ángulo de 45 grados a la encía y mueve el cepillo de atrás hacia delante con movimientos suaves y cortos.



Cepilla las superficies externas, las superficies internas y las superficies masticatorias de todos los dientes.



Para limpiar la superficie interna de los dientes de adelante, coloca el cepillo en forma vertical y haz varios movimientos de arriba hacia abajo.



Cepilla tu lengua para eliminar las bacterias y mantener tu aliento fresco.

Parques públicos en New Albany

Ph# 812-949-5448

Sitio web y más información: cityofnewalbany.com/parks/

Bicknell Park 315 Silver Street, New Albany

Un parque pequeño y pintoresco de 5.2 acres, Bicknell Park tiene mucho que ofrecer a los ciudadanos. Tiene un refugio cubierto para almuerzos y cenas de picnic, 2 porterías de baloncesto, espacio abierto, una pasarela bien iluminada alrededor del parque y un parque infantil que ofrece diversión para todas las edades. Los baños están abiertos en los meses más cálidos.

Binford Park 1701 Graybrook Lane, New Albany

Binford Park es uno de nuestros parques más grandes que se encuentra en 18.8 acres y es más conocido y utilizado por sus campos de fútbol. Estos campos son perfectos para torneos, ligas y prácticas. Otros espacios ofrecidos son canchas de baloncesto y un parque infantil. Los baños están disponibles por temporada en eventos programados.

Griffin Recreation Center – 1140 Griffin Street, New Albany Hay un nuevo parque infantil afuera en este lugar.

Griffin Recreation Center es nuestra principal instalación recreativa que sirve a la comunidad a través de diversos programas y actividades para personas de todas las edades. Desde programas de ejercicios, hasta nuestro club de personas mayores, hasta nuestro programa después de la escuela para que los niños interactúen, aprendan, jueguen, tomen un refrigerio después de la escuela y se diviertan un poco, el Centro de Recreación Griffin tiene algo que ofrecer a todos.

Joe Kraft Park – 500 W 7th Street, New Albany

Joe Kraft Park sirve principalmente a su vecindario circundante. Además de los .68 acres, tiene un parque infantil, campo de práctica y 2 porterías de baloncesto. Falling Run Creek atraviesa el parque, que tiene 1,000 pies lineales de banco dentro de sus límites.

Millerwood Park – 1759 Millerwood Drive, New Albany

Millerwood Park es un parque de barrio con un parque infantil y una portería de baloncesto. Tiene una gran cantidad de frente al arroyo con 3 pasarelas, lo que hace que este parque tranquilo y bien sombreado sea fácilmente accesible desde cualquier lugar del vecindario.

Sertoma Park – 1315 Mill Lane, New Albany

Uno de nuestros espacios verdes más grandes, Sertoma Park tiene un ambiente aislado y relajado perfecto para reuniones familiares. Dentro de los 5.67 acres, tiene refugio cubierto, patio de recreo, una cancha de baloncesto, una cancha de voleibol, un campo de práctica y un baño portátil. Sertoma es ideal para la comunidad y el vecindario tranquilo que sirve fuera de Slate Run.

Silver Street Park – 2043 Silver Street, New Albany

Este parque cuenta con 2 parques infantiles. Uno es para niños más pequeños y el otro es más apropiado para niños mayores. Durante los meses más cálidos, también hay un Splash Pad.