



Noticias del programa Head Start

Los perros calientes o hot dogs

Los perros calientes, también llamados hot dogs o salchichas, pueden ser hechos de carne de res, cerdo, pavo, pollo o una combinación de carnes.

Casi todos los perros calientes contienen pavo, a menos que la etiqueta diga "all beef".

Algunos perros calientes tienen una piel delgada.

Si la piel es hecha de una carne diferente a la del perro caliente, la etiqueta debe decirlo. Por ejemplo, si un perro caliente de

pavo tiene la piel hecha de cerdo, la etiqueta debe mencionar cerdo en la lista de ingredientes. La etiqueta también debe indicar si la piel tiene colorantes artificiales. Las etiquetas pueden decir "Frankfurt, Hot Dog, Wiener, o Bologna with By-products" (Hecho con productos derivados) o "With a Variety of Meats" (Hecho con una variedad de carnes). Los productos derivados (por ejemplo, el corazón, el riñón o el hígado) deben ser nombrados con las especies derivadas.

Los perros calientes son una fuente costosa de proteína. Un perro caliente contiene entre 5 y 6 gramos de proteína. Una porción igual de pollo tiene casi 3 veces más proteína y cuesta mucho menos. Algunos perros calientes contienen queso, pero no tienen mucho calcio. Es mejor comprar perros calientes naturales (plain) y luego agregar una rebanada de queso bajo en grasa y sodio.



Los perros calientes no son un alimento bajo en calorías; la mayoría contienen de 150 a 200 calorías. Una cantidad igual de pescado o pollo tiene menos de 100 calorías, menos grasa y más proteína. Pruebe los perros calientes bajos en grasa o los perros calientes

de pavo y bajos en grasa.

Los perros calientes de pollo y pavo no siempre tienen menos calorías que los de carne de res. Lea las etiquetas, algunas porciones son más pequeñas que otras.

Mantenga los perros calientes en el refrigerador. Éstos pueden ser consumidos hasta dos semanas después de la fecha de vencimiento indicada en el paquete. No guarde los paquetes abiertos en el refrigerador por más de 3 a 5 días.

Advertencias de seguridad: Para niños menores de 4 años, los perros calientes enteros pueden ser un peligro de asfixia. La Academia Americana de Pediatras aconseja a los adultos cortar los perros calientes en pedazos bien pequeños. Si el perro caliente tiene piel, remuévala antes de cortarlo.

La listeria es una bacteria que puede estar presente en los perros calientes que han sido cocinados por poco tiempo. Esta bacteria puede ser peligrosa para las mujeres embarazadas y sus bebés. Las mujeres embarazadas deben siempre hervir los perros calientes antes de comerlos.

Perros calientes



Necesita:

- 1/4 taza de cebollas picadas
- 1 cucharada de margarina
- 1 libra de perros calientes, cortados en pedazos del tamaño de un bocadillo
- 1 lata de sopa de tomate y arroz condensada
- 1/3 taza de agua
- 1 cucharada de salsa para carne
- 1 cucharita de mostaza preparada
- 3 gotas de salsa Tabasco
- Panes para perros calientes

Preparación:

1. En una sartén grande, cocine las cebollas en la margarina hasta que se ablanden.
2. Agregue el resto de los ingredientes. Cocine—sin tapar—más o menos 15 minutos hasta que la salsa se espese. Agregue sobre los panes tostados. Sirve 10 personas. (311 calorías y 17 gramos de grasa).

Robar

Es común que los niños en edad preescolar tomen cosas que no les pertenecen. Ellos hacen esto porque no entienden los límites de propiedad y no han desarrollado un sentido de culpa o de moral. Ellos ven y quieren una golosina o juguete en la tienda y lo agarran (siempre está a nivel de su mirada).

Cuando un niño tome algo que no le pertenezca:

- Trate de no hacer un drama.

Simplemente diga, “yo sé que quieres ese juguete, pero no te pertenece”. Si

un niño llega a la casa con un artículo en su bolsillo, ayúdelo a devolverlo y a pedir disculpas.

- Deje que su niño pague por el artículo haciendo quehaceres en la casa.
- Use un “tiempo de reflexión” o “time out” si es necesario. Explíquelo cómo la situación pudo haber sido manejada de otra forma.
- Abraza a su niño y déjele saber que usted todavía lo ama. Y que si la próxima vez pide algo en lugar de tomar algo que no le pertenece, usted estará orgulloso.

Los calentadores portátiles

Los calentadores portátiles causan muchos incendios en los hogares y ha habido niños que se han quemado con éstos.



Si utiliza un calentador portátil en su casa, tenga en cuenta los peligros.

- Sólo compre calentadores que se apagan automáticamente cuando se voltean. Esto se llama apagado automático (automatic turn-off switch). Si el calentador no se apaga cuando se voltear, puede crear un incendio. Nunca coloque los calentadores sobre mesas o sillas que pueden ser volteadas por un

niño o una mascota.

- Chequee los cables para ver si tienen grietas o roturas. Si debe usar un cable extra, use uno de alta resistencia.
- Asegúrese de que todos los artículos estén por lo menos a 3 pies de distancia del calentador, especialmente la ropa de cama, las cortinas y la ropa. Nunca seque ropa en un calentador portátil.
- Nunca deje a los niños o mascotas solos en una habitación cuando el calentador esté encendido. Durante la noche, apague el calentador y desconéctelo.

Caricias o toques seguros

Enseñe a los niños la diferencia entre las caricias o toques seguros y no seguros. Un toque seguro es un abrazo, un chequeo médico, o cuando los padres bañan al niño. Un toque no seguro es alguien pidiéndole tocar o ver sus partes privadas. Explique a los niños que las partes privadas están cubiertas por el traje de baño.

Enseñe a sus niños a decir “no” y a alejarse rápidamente, y decirle al padre o a un adulto de confianza si alguien quiere ver o tocar sus partes privadas. Asegure a sus niños que está bien tener secretos con usted, pero no está bien esconderle secretos a usted.

Las vacunas

Una de las formas más seguras de mantener a los niños sanos es asegurándose de ponerles todas sus vacunas.



Las vacunas ayudan al cuerpo a producir anticuerpos, los cuales combaten las enfermedades. Los anticuerpos duran mucho tiempo, algunos incluso toda la vida.

Como todas las medicinas, las vacunas pueden causar efectos secundarios. Los efectos secundarios usualmente son leves como una fiebre, una erupción o dolor en el brazo. Algunos efectos secundarios serios ocurren. Contagiarse con la enfermedad es siempre más serio que los efectos secundarios de las vacunas.

El Servicio de Salud Pública recomienda firmemente que todos los niños saludables sean vacunados contra las siguientes ocho enfermedades:

- Tétano
- Difteria
- Polio
- Sarampión
- Paperas
- Rubéola
- Haemophilus influenzae (conocida como Hib)

Las vacunas son vitales para los niños y ayudan a reducir la propagación de las enfermedades en el mundo. Hable con su proveedor de cuidados médicos para asegurarse de que su niño tiene todas las vacunas. Asegúrese de anotar las vacunas y las fechas después de que hayan sido administradas.

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 #5.

Actividades divertidas en diciembre

- ❖ Juega al escondite en tu casa
- ❖ Interpreta una canción de invierno
- ❖ Ve a patinar sobre hielo en la pista de patinaje
- ❖ Construye una tienda con una manta
- ❖ Da un paseo por el parque en un cálido día de invierno



REPOLLO-COL

COMO TODOS LOS PARIENTES DE LAS COLES, LOS REPOLLOS ESTAN LLENOS DE BENEFICIOS SALUDABLES. SON RICOS EN VITAMINA C Y FIBRA, TAMBIÉN SON UN BUEN PROVEEDOR DE ISOTICIANATES- LOS QUÍMICOS QUE INCREMENTAN LOS SISTEMAS DE DESINTOXICACIÓN NATURALES DEL CUERPO. LOS ESTUDIOS SUGIEREN QUE EL REPOLLO PUEDE AYUDAR A COMBATIR EL CÁNCER DE PECHO, PULMÓN, COLON Y OTROS TIPOS DE CÁNCER. HAY MUCHAS VARIEDADES DE COL QUE PUEDEN CONSUMIRSE CRUDAS, ROSTIZADAS, EN GUISADOS O SALTEADAS.



ENSALADA DE REPOLLO Y DE MANZANA

[PARA 5 PORCIONES]

1/3 TAZA DE MAYONESA. 1/3 TAZA DE YOGURT ESTILO GRIEGO

1 CUCHARADA DE VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA

1/2 CUCHARADA DE MIEL

1/2 CUCHARILLA DE SAL

1 CABEZA PEQUEÑA DE REPOLLO PURPURA, CORTADA EN TIRAS DELGADAS

1 ZANAHORIA GRANDE, TRITURADA

1 MEDIUM GRANNY SMITH APPLE, PASAS TRITURADAS

1/3 TAZA DE PASAS

1. REVUELVA JUNTOS LA MAYONESA, EL YOGUR GRIEGO, EL VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA, LA MIEL Y LA SAL.
2. COLOQUE EL REPOLLO, LA ZANAHORIA, LA MANZANA Y LAS PASAS TRITURADAS EN UN TAZÓN GRANDE. AGREGUE EL ADEREZO SOBRE LA PARTE SUPERIOR Y REVUELVA HASTA QUE TODO ESTÉ REVESTIDO UNIFORMEMENTE. SERVIR INMEDIATAMENTE.



EJERCITÁNDOSE EN CASA

NO SE EJERCITE CON EL ESTÓMAGO VACÍO. SI SU CUERPO SE QUEDA SIN ENERGÍA MIENTRAS QUE ESTÁ HACIENDO EJERCICIO, SU CUERPO EMPEZARÁ A QUEMAR EL TEJIDO DEL MÚSCULO Y NO LA GRASA ALMACENADA.

CONSEJO: PIDA UN REGALO RELACIONADO A SU SALUD EN ESTA ÉPOCA NAVIDEÑA, TAL COMO UN REGISTRADOR DE EJERCICIO, UN PROGRAMA DE EJERCICIO EN DVD O UNA MEMBRESÍA EN UN GIMNASIO.