



# Noticias del programa Head Start

## Saltarse las comidas

Una encuesta hecha por la Asociación Americana de Dietética encontró que muchos niños están saltándose el desayuno o la cena, pero meriendan a menudo. Cuando los niños se saltan las comidas con un mayor contenido en nutrientes, su conducta, su desarrollo y su habilidad para aprender pueden ser afectadas.

La encuesta reveló que el 42% de los niños caucásicos, el 59% de los niños afro-americanos y el 42% de los niños hispanos no siempre desayunan. En cuanto a la cena, el 22% de los niños caucásicos, el 34% de los niños afro-americanos y el 38% de los niños hispanos no siempre cenan. De acuerdo a la encuesta, las comidas saltadas son suplementadas con meriendas. El hecho de que los niños meriendan a través del día provee una oportunidad para que los padres ofrezcan meriendas ricas en nutrientes para suplementar las comidas saltadas.

Saltarse una comida ocasionalmente no es un problema en el plan alimenticio de su niño durante una semana o dos. Si la dieta es buena en general, no se preocupe. Sólo tiene que seguir ofreciendo comidas saludables regularmente. Dé un buen ejemplo y no se salte comidas.



Saltarse las comidas parece ser una buena forma de disminuir las calorías diarias y perder peso. Pero los estudios muestran que las personas que se saltan comidas las reponen luego. A través del tiempo, el cuerpo reacciona al hambre y entra en un estado en el cual reduce la tasa a la que quema calorías. Esto hace que sea más difícil perder peso. Para perder peso es mejor comer menos y más frecuentemente. Los estudios

muestran que los niños que se desayunan tienen menos probabilidades de tener sobrepeso.

Saltarse las comidas no es bueno, especialmente para las mujeres embarazadas. Las mujeres embarazadas deben comer para sostener la necesidad de nutrientes

y las necesidades de crecimiento del bebé. Una buena nutrición ayuda al cuerpo de las mujeres embarazadas a lidiar mejor con los problemas del embarazo tales como el estreñimiento y la fatiga. Usualmente la náusea empeora al tener el estómago vacío. Coma porciones pequeñas y coma más a menudo. La comida mantiene los niveles de azúcar en la sangre estables y el nivel de energía alto. Mantenga meriendas saludables en el trabajo y en el carro para evitar el hambre. Prueba las galletas Graham, fruta seca o nueces.

## Recetas para un desayuno rápido



### Tostada para el desayuno

Una rebanada de pan tostado  
Un pedazo de tocino cocinado  
1 cucharada de mantequilla de maní  
1 rebanada de queso cheddar bajo en grasa

Ponga el pan tostado en un molde para galletas. Cúbralo con mantequilla de maní y ponga el tocino encima. Agregue el queso encima y derrítalo en el horno o en el microondas a alta temperatura por 20-30 segundos. (312 calorías y 21 gramos de grasa por porción)

### Desayuno para el camino

1 tortilla (8 pulgadas) de harina  
1 cucharada de mantequilla de maní  
1 cucharada de mermelada de uva  
Una banana pequeña

1. Ponga la tortilla en una servilleta de papel. Caliéntela en el microondas de 10-20 segundos a alta temperatura hasta que la tortilla esté suave.
2. Unte la mantequilla de maní encima. Agregue la mermelada.
3. Ponga la banana cerca de la orilla de la tortilla. Doble la cuarta parte de abajo de la tortilla. Doble la parte derecha de la tortilla sobre la banana y enrolle. (365 calorías y 11 gramos de grasa por porción)

## Los ejercicios aeróbicos y los niños

Los estudios muestran que los niños que juegan cada día podrían tener cerebros más fuertes. Cuando los niños hacen ejercicio de 20 a 40 minutos al día, les va mejor en la escuela. Son más capaces de organizar las tareas, hacer matemáticas y proyectos escolares.

Las nuevas pautas gubernamentales sugieren que los niños pequeños realicen al menos 1 hora y media de actividad física. Los niños preescolares necesitan 2 horas o más de actividad

física aeróbica vigorosa todos los días. El ejercicio aeróbico es un tipo de ejercicio que hace que el corazón lata más fuerte y que respiren más fuerte de lo normal. Algunos ejemplos de ejercicio aeróbico son: correr, montar bicicleta, bailar, saltar la cuerda y jugar corriendo. Incluso cuando esté frío o lloviendo, el ejercicio aeróbico puede realizarse dentro de la casa. Los niños pueden saltar la cuerda o bailar al ritmo de la música.



## Un mes antes del parto

Durante el último mes de embarazo, el bebé empieza a entrar al canal de parto. El útero es una masa grande de músculos que se contrae y empuja al bebé a través del canal de parto.

Alrededor de las 36 semanas, el útero alcanza su máximo crecimiento. El útero empieza a contraerse (apretar) durante el último mes. Las contracciones usualmente duran por 15-20 segundos. Estas contracciones son llamadas parto falso o contracciones de Braxton-Hicks. Durante el parto real, las contracciones

duran de 40 a 60 segundos. Siempre consulte a su proveedor de cuidados médicos cuando empiece a sentir cualquier dolor de parto.

Durante el último mes, la cabeza del bebé hace presión contra la vejiga causando necesidad de orinar frecuentemente. Es importante descansar a menudo y no estar de pie durante el último mes del embarazo. Visite a menudo a su proveedor de cuidados médicos durante los últimos meses para que monitoree los cambios.

## Vitaminas masticables

Muchas vitaminas para niños están hechas parecidas y con sabor a las golosinas. Los dentistas advierten a los padres que estas vitaminas pueden causar daño a los dientes. Las bacterias en la boca pueden alimentarse del azúcar en las vitaminas. Toma unos 20 minutos para que la bacteria en la boca produzca ácidos que pueden causar deterioro en los dientes.



Si usted compra vitaminas dulces para sus niños, déselas con una comida. Si les da las vitaminas antes de la hora de dormir, déselas antes de cepillar sus dientes; no después. Luego de que la vitamina sea masticada, asegúrese de que los dientes sean cepillados minuciosamente.

## Las burbujas de colores

Los niños son curiosos y les encanta probar cosas nuevas. Intente hacer este experimento al aire libre con aceite y agua. El agua y el aceite no se mezclan. Los colorantes alimenticios son hechos con agua. Al mezclarlos con aceite permanecen en gotas pequeñas. Las gotas se riegan y luego se hunden a través de la capa de aceite para hacer serpentinas de color.

Para hacer burbujas de colores:

1. Llene un recipiente de 2 cuartos con agua.
2. Eche una cucharada de aceite en una taza. Añada 4 gotas de colorantes alimenticios de diferentes colores. Use un tenedor para mezclar el aceite y el colorante alimenticio. Eche la mezcla en el recipiente con agua.
3. Deje reposar por 10 minutos, luego introduzca una varita para hacer burbujas y sople.



# TABACO DATOS RÁPIDOS

## Junio: Cigarrillos Electrónicos

¿Sabía que cuando se calientan, los e-líquidos de los cigarrillos electrónicos producen un aerosol que se inhala mucho más profundamente en los pulmones que los cigarrillos combustibles? El aerosol de estos productos contiene lo siguiente:

- **Nicotina:** sustancia química altamente adictiva que también prepara al cerebro para la adicción a otras sustancias, especialmente en jóvenes y adultos jóvenes.
- **Formaldehído:** líquido de embalsamamiento - agente cancerígeno
- **Metales pesados:** incluidos estaño, níquel y plomo
- **Partículas ultrafinas:** que se respiran profundamente en los pulmones
- **Otros productos químicos volátiles.**

## Junio-Calabacita (June)



Si usted quiere un vegetal que es extremadamente versátil, no busque más allá de la calabacita. Ya sea que se coma cruda o cocinada, hay tantas maneras de disfrutarla y aun seguir obteniendo una cantidad sólida de vitaminas y minerales que usted necesita. La calabacita es super baja en calorías, una taza contiene casi 19 calorías. Contiene una buena cantidad de potasio y vitamina C, lo cual ayuda a la cubierta de las células y los vasos sanguíneos para reducir la presión arterial y las arterias tapadas. Así que reemplace esa pasta con fideos de calabaza, slateela, anadala a sus panecillos para el desayuno o úsela en sus recetas horneadas. La calabacita se puede usar para incrementar su nutrición en una amplia variedad de platillos.