



Noticias del programa Head Start

El arroz

La cáscara es la parte de afuera del grano de arroz. Las próximas capas se llaman salvado, y tienen muchas vitaminas y minerales. Durante el procesamiento del arroz, la cáscara y el salvado son removidos, dejando el germen. El germen es el arroz blanco que comemos. Ya que las vitaminas y minerales en el salvado son removidos, el arroz blanco es enriquecido con vitaminas y minerales.

El arroz es un alimento conveniente: sólo guárdelo, ábralo, mézclalo y cocínalo. El arroz no cuesta mucho, así que puede ser parte de un presupuesto estricto. Use el arroz en sopas, ensaladas, como plato principal o como acompañamiento, e incluso como postre. Ya que el arroz tiene un sabor suave, va bien con las comidas condimentadas como comida china y mexicana.

Cubra y mantenga el arroz cocinado en la nevera por hasta una semana. O, póngalo en el congelador por hasta 6 meses. Para recalentarlo, añada 2 cucharadas de líquido por cada taza de arroz. Cúbralo y caliéntelo en la estufa o en el microondas.

Las Guías de Dietética de Estados Unidos y chooseMyPlate.com sugieren comer de 5 a 10 porciones de granos cada día (basado en las necesidades de calorías). Consuma granos enteros en al menos la mitad de las porciones.

Hay muchos tipos de arroz:

El arroz pre-cocido o de cocinado rápido (blanco o integral) es procesado y cocinado. Luego el agua es removida para reducir el tiempo necesario de cocción.

El arroz de grano largo es largo y fino. Al cocinarlo, los granos tienden a permanecer sueltos y son livianos y esponjosos.

El arroz de grano medio es más llenito que el arroz de grano largo. Al cocinarlo, los granos son más

húmedos y suaves que el arroz de grano largo.

El arroz de grano corto es casi redondo. El arroz de grano corto tiende a pegarse al cocinarlo.

El arroz integral es un cereal integral. Contiene las

3 capas del grano: el salvado, el germen y el endosperma. El arroz integral tiene un alto contenido de fibra, vitaminas y minerales tales como ácido fólico, vitamina E y potasio. El arroz integral cocinado tiene una textura masticable y un sabor a nueces.

Al cocinar arroz integral, pruebe añadir lo siguiente:

- Pacanas (pecan) tostadas y arándanos (cranberries) secos.
- Tomates picados, aceitunas negras y albahaca fresca.
- Pimientos rojos en trocitos, tomates cherry picados y queso feta desmenuzado.



Pescado horneado con limón y arroz



Necesita:

- 1 pescado de 5 libras (trucha, pargo colorado, bacalao, pescado blanco, perca o lucioperca)
- 2 tazas de arroz integral cocido
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de cáscara de limón rallada
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- Mantequilla o margarina derretida
- 1 cucharada del jugo de un limón

Preparación:

1. Lave el pescado. Sazónelo con sal y pimienta al gusto.
2. Combine el arroz, el perejil, la cáscara de limón y la albahaca. Mezcle bien.
3. Rellene el pescado con la mezcla. Cierre la cavidad con brochetas o pinchos pequeños.
4. Coloque el pescado sobre papel de aluminio. Unte la mantequilla o margarina mezclada con el jugo del limón. Hornee por 45 minutos a 400° F. Sirve 6 porciones. (146 calorías y 6 gramos de grasa por porción)

La fiebre

La fiebre es la respuesta del cuerpo hacia una infección viral o bacteriana. Llame a su médico si su niño tiene una fiebre que dura más de 12 a 24 horas, o si sube por encima de los 101 grados Fahrenheit por 2 o 3 días. Llame a su médico inmediatamente si su niño no tiene energía y actúa muy cansado para hacer cosas (apático), si no está bebiendo bien, si vomita o si tiene problemas para respirar.



Si un bebé menor de 2 meses de

edad tiene fiebre, llame al médico inmediatamente. Los recién nacidos no tienen el sistema inmunológico desarrollado.

La fiebre aumenta la necesidad de tomar agua, así que dele al niño con fiebre muchos líquidos claros, agua, paletas heladas, caldo y gelatina natural. Nunca dé aspirina a un niño menor de 10 años ya que puede causar el síndrome de Reye, el cual puede ocasionar daño severo al hígado y causar la muerte.

Los nutrientes en la leche materna

La leche materna es el mejor y único alimento que el bebé necesita durante los 6 primeros meses. Contiene un balance perfecto de azúcar, grasa y proteínas para el bebé. La leche materna también provee enzimas, hormonas y anticuerpos que la fórmula para bebés no contiene. La leche materna tiene suficiente líquido, el bebé no necesita agua adicional hasta que los alimentos sólidos sean introducidos a los 6 meses.

En la leche materna hay suficiente hierro para los 6 meses antes de que el bebé necesite hierro adicional. El cereal para bebés, las carnes y algunos vegetales son una buena fuente de hierro. Si la dieta de la madre carece de ciertos nutrientes, sus reservas pueden ser usadas para producir la leche materna. Por ello, es importante que las mujeres embarazadas y amamantando consuman comidas bien balanceadas y saludables.

La rabia



El número de casos de rabia en los animales caseros (perros y gatos) ha disminuido, pero los casos de rabia en animales silvestres (zorrillos, mapaches, zorros y murciélagos) han aumentado. La mayoría de casos de rabia en los humanos suceden después de haber sido mordidos por un animal con rabia.

Los rasguños causados por un animal infectado también puede contagiar la enfermedad, o una herida puede ser infectada por la saliva de un animal.

Si usted es mordido por un animal, limpie la herida con agua y jabón. Llame inmediatamente a su proveedor de cuidados de salud y al centro de control de animales, para que el animal, ya sea callejero o silvestre, pueda ser capturado y examinado para determinar si tiene rabia. Asegúrese de que las mascotas caseras sean vacunadas contra la rabia, y enseñe a los niños a permanecer alejados de los animales callejeros y silvestres.

Las interrupciones

Al parecer, cada vez que usted está hablando por teléfono, su niño necesita algo en ese preciso momento. Los niños necesitan saber que usted está ahí para contestar sus preguntas, pero también deben saber que no está bien interrumpir.



Los niños pequeños tienen un lapso de atención bien corto. No pueden esperar mucho cuando necesitan algo. Trate de evitar problemas haciendo llamadas telefónicas durante la hora de la siesta o cuando duermen. Los niños de 3 y 4 años pueden esperar por más tiempo. Ayúdeles a aprender a esperar agarrándoles la mano o acariciándoles la espalda mientras termina de hablar.

Para los niños mayores, ponga reglas con anticipación. Déjeles saber si está bien o no escribirle una nota mientras habla por teléfono. Si hay una emergencia, enséñeles a decir “permiso” y a esperar a que usted les responda. También asegúrese de que ellos sepan lo que sucederá si no siguen las reglas, por ejemplo, no ver la televisión.

Lo más importante, ponga un buen ejemplo al no interrumpir a sus niños. Escuche lo que tienen que decir y haga elogios cuando ellos no interrumpen.



ZARZAMORAS

CUANDO SE TRATA DE LA SALUD, LAS FRUTILLAS AYUDAN DE MUCHAS MANERAS. TODAS LAS FRUTILLAS SON UNA GRAN FUENTE DE FIBRA, UN NUTRIENTE IMPORTANTE PARA UN SISTEMA DIGESTIVO SALUDABLE. MUCHOS ESTUDIOS HAN SIDO REALIZADOS PARA DEMOSTRAR SUS GRANDES BENEFICIOS PARA LA SALUD, DEBIDO A LOS POLIFENOLES QUE CONTIENEN. ESOS BENEFICIOS HAN MOSTRADO SER TANTO UNA AYUDA PARA LA SALUD DEL CORAZÓN ASÍ COMO TAMBIÉN EN EL INCREMENTO DEL COLESTEROL SALUDABLE (HDL) Y UNA BAJA PRESIÓN SANGUÍNEA.



EJERCICIO CON LOS NIÑOS

EJERCÍTESE CON SUS NIÑOS- HAGAN UNA CAMINATA JUNTOS, JUEGUEN A LOS ENCANTADOS O CUALQUIER OTRO JUEGO QUE INCLUYA CORRER O INICIEN UNA SESIÓN DE BAILE. USTEDES PUEDEN DISFRUTAR DE TIEMPO JUNTOS, MANTENER A LOS NIÑOS OCUPADOS Y ASEGURARSE QUE ESTÁN REALIZANDO LA CANTIDAD DIARIA DE ACTIVIDAD FÍSICA NECESARIA PARA MANTENERSE SALUDABLES.

CONSEJO: Haga que cada miembro de la familia escriba ejercicios o actividades en pedazos de papel y póngalos en un tazón. Cada día escojan uno y realicen ésa actividad en familia.



Yogur Helado de Mora

4 porciones

ingredientes

2 tazas de bayas congeladas

1/2 taza de yogur natural {bajo en grasa, griego o completo}

2 cucharadas de miel

1 cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones

1. En una licuadora o procesador de alimentos, agregue las bayas congeladas, el yogur y la miel. Licue hasta que esté cremoso, aproximadamente 2 minutos.
2. Sírvalas blandas o manténgalas en un recipiente hermético y congele durante 3 horas o toda la noche. Guárdelo en el congelador hasta por 2 semanas.