



Noticias del programa de Head Start

Las sopas y los guisados

Las sopas fuertes que contienen carnes, verduras o legumbres pueden ser el plato principal de una comida. También se puede combinar una sopa con un sánwich, una fruta o una verdura, y una bebida para completar la comida. Las sopas y guisados pueden ser una comida rápida para los padres cansados después de trabajar, una buena forma de introducirle nuevas verduras a un niño, y una parte importante en un plan de rebajar de peso.

Las sopas que vienen ya preparadas frecuentemente contienen mucha sal y grasa, y pocos nutrientes. Por ejemplo, una taza de sopa de lata puede contener 900 miligramos de sodio—más de la cantidad recomendada para todo el día para un niño. Muchas sólo contienen pedacitos pequeños de verduras y carne. Trate de hacer sus propias sopas. Las sopas hechas en casa pueden ser más sustanciales, y usted controla la cantidad de sal y grasa.

Para hacer que una sopa, ya sea hecha en casa o de lata, sea más sustancial y saludable:

- Agregue arroz, fideos, cebada, frijoles o papas.
 - Ponga un pedazo de queso encima antes de servir
 - Agregue verduras como nabos, champiñones, o melondrones.
- Las sopas son una buena forma de introducirles nuevas verduras a los niños.
- Mantenga un contenedor en el congelador con sobras de carne y verduras. Agréguelas a las sopas o

guisados.

Parece que todas las culturas tienen un guisado favorito. Algunos guisados bien conocidos son el goulash, el gumbo, el chili, la paella, la jambalaya, y el estróganof. Un guisado es un plato fuerte lleno de carne y verduras, que se combinan con una salsa. Los guisados se pueden preparar en el horno, en la estufa, o en una olla de cocina lenta. El secreto de un buen guisado es cocinar a fuego lento en una olla pesada. Las sopas tienen más líquido que los guisados. El secreto de una buena sopa es comenzar con un buen caldo.



El caldo de lata a veces tiene mucha grasa y sal, pero se puede quitar la grasa de encima. También se puede comprar caldo de lata con bajo sodio. El caldo es fácil de preparar en casa. Sólo agregue agua, cebolla y apio a los restos de la carne, como el pollo. Cocine a fuego lento por lo menos 1/2 hora. El caldo se congela fácilmente. Se le puede agregar fideos, arroz, pasta, frijoles y casi cualquier tipo de verdura al caldo para hacer sopa.

Para reducir el contenido de grasa en sopas y guisados:

- Comience con ingredientes con poca grasa.
- Cocine las carnes y quíteles la grasa visible antes de agregarlas a las sopas.
- Prepare las sopas y los guisados de antemano. Enfríelos. La grasa se endurece en la parte de encima. Quite la grasa con una cuchara que parece colador.

Sopa de pollo y verduras



Use cualquier verdura en esta sopa, pero trate de introducir una nueva de vez en cuando.

Necesita:

- 1 taza de cebolla finamente picada
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso ni piel, partida en pedazos de 1/2 pulgada
- 3 papas medianas, peladas y cortadas en cubitos de 1/4 pulgada
- 1 nabo blanco mediano, cortado en cubitos de 1/4 pulgada
- 1/2 libra de zanahorias, peladas y cortadas en cubitos de 1/4 pulgadas
- 1 chirivía, pelada y partida en cubitos de 1/4 pulgadas
- 5 tazas de caldo de pollo

Preparación:

1. En una cacerola cocine la cebolla en una cantidad pequeña de agua, sólo hasta que esté blanda., Agregue el pollo y mueva.
2. Agregue las papas, el nabo, las zanahorias y la chirivía. Cocine por 2 minutos. Ponga todos los ingredientes en una olla grande y pesada.
3. Agregue el caldo. Agregue sal y pimienta al gusto. Hierva.
4. Baje el fuego y cubra parcialmente. Cocine a fuego lento durante por lo menos 30 minutos. Si lo cocina más se mejora el sabor. Rinde 8. (113 calorías y 1 gramo de grasa por porción)

Ejercicios para los niños

Ponga a un lado el asiento de resortes “bouncy,” el cochecito, el asiento de bebé y la cuna de juego, y deje que su bebé dé vueltas en un lugar seguro en el piso. Los bebés que están confinados a un aparato comienzan a dar vueltas y a sentarse después que los bebés que tienen más libertad para hacer ejercicio.



permitir a los niños pequeños que miren un par de programas especiales. Pero la televisión no es una buena niñera para los niños pequeños. Los niños pequeños pueden hacerse adictos a la televisión y mirarla por horas.

La actividad física debe ser parte de las actividades diarias-incluso para bebés y niños pequeños.

La televisión puede evitar que los niños jueguen y hagan amigos. Está bien

Los niños madrugadores

¿Hay alguien que se despierte muy temprano en su familia? Muchos niños pequeños que se despiertan antes que el resto de la familia se mantienen ocupados hablando, cantando o jugando con sus animales de peluche hasta una hora más tardía. A la edad de 3 años, un niño puede comprender que despertarlo a Ud. muy temprano sin una razón especial no está bien. Si un niño insiste en despertarlo temprano, trate



de seguir estos consejos:

- Ponga un reloj con alarma o radio para que el niño sepa cuándo está bien despertarlo a Ud.
- Deje una caja especial de libros o juguetes a la par de la cama.

Asegúrese que habrá suficiente luz en el cuarto en la mañana. En el invierno, puede ser que tenga que dejar un foco con luz baja encendido en el cuarto en el invierno.

Los desconocidos

Es normal que un bebé de 8 meses se esconda en el pecho del padre sin ni siquiera mirar a otra persona. Cerca de los 8 meses, un bebé tiene suficiente memoria para saber que son los padres los que le dan apoyo y comodidad. Pero en esta etapa, un bebé no se siente seguro con otras personas necesariamente. Ésta es una buena señal del lazo que existe entre el bebé y sus padres. También, cuando un bebé no puede ver a sus padres, piensa que puede ser que hayan desaparecido para siempre. Los bebés no tienen un sentido de tiempo. Mientras van madurándose, aprenden que las personas siguen existiendo aún cuando no las pueden ver.

Cuando su bebé esté en esta etapa, no lo obligue a ir con otra persona. Acepte el temor de su bebé y asegúrele de que Ud. está allí. Dele tiempo para acostumbrarse y para ver que Ud. tiene confianza en la otra persona. Finalmente, sea tranquilo y comprensivo. Su niño va a acostumbrarse a los otros y será amigable. Esto ocurrirá más rápido si Ud. tiene paciencia.

Un niño de la edad pre-escolar todavía depende de Ud. pero puede estar tranquilo durante breves separaciones. Puede comprender que Ud. va a un lugar y que volverá. Comienza a tener un sentido de tiempo y a saber que hay otros con los cuales puede tener confianza.

¿Por qué, mami?

“¿Por qué salió el sol, mami?”
“¿Por qué es Tommy un niño?” Las preguntas con “por qué” no siempre son fáciles de contestar, y muchas preguntas pueden cansar rápido a un padre.



Cuando los niños hacen preguntas están aprendiendo a pensar por sí mismos. En vez de aceptar ciegamente lo que les digan los adultos, los niños aprenden a contemplar las respuestas que se les dan. Esto fomenta la curiosidad. La curiosidad es el deseo de aprender; es un regalo maravilloso que los adultos pueden promover en los niños.

Los padres comienzan a hacerles preguntas a sus niños con “por qué” cuando tienen más o menos 2 años. “¿Por qué estás llorando?” “¿Por qué no puedes sentarte tranquilo por un ratito?” Los niños saben que las preguntas con “por qué” tienen una respuesta con “porque.” Alrededor de los 3 años los niños comienzan a hacer sus propias preguntas con “por qué.”

Al principio, los niños a veces sólo preguntan “por qué,” pero pronto aprenden a agregar una frase. “¿Por qué no va?” Tarda un poco en descubrir cómo usar la palabra “por qué” de manera que se responda sabiamente.

No es necesario que los padres respondan a todas las preguntas. Algunas preguntas con “por qué” sencillamente no tienen respuesta. A veces es mejor contestar “Porque así es” y continuar con otra frase. Esto ayuda al niño a descubrir que algunas preguntas no tienen respuestas fáciles. Las respuestas a las preguntas con “por qué” deben ser breves y sencillas. Los niños necesitan sentirse cómodos al hacer preguntas. No necesitan una gran explicación. Cuando quieren saber más, le preguntarán.

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.



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



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.

¡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.



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 1 1/2
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



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.

¡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.