



Noticias del programa Head Start

El queso

Es posible que el queso sea uno de los alimentos más antiguos. Se dice que el queso fue hecho por primera vez hace miles de años por un viajero que puso leche en una bolsa hecha con el estómago de una oveja. Durante el viaje, el calor del sol y los elementos del estómago de la oveja cuajaron la leche convirtiéndola en queso y en un líquido llamado suero de leche.

La leche es el elemento básico del queso. La mayoría de las veces la leche proviene de las vacas pero también de otros animales como las cabras. Por ello, la mayoría de nutrientes que se encuentran en la leche están presentes en el queso. El queso tiene un alto contenido de proteína y calcio. El queso es hecho al cuajar la proteína que se encuentra en la leche. El líquido, o suero, es escurrido. Luego, se agrega sal, se le da forma y se empaca. Muchos quesos son entonces añejados por meses o incluso años.

El queso es una buena fuente de proteína y es a menudo usado como sustituto de la carne. Algunos tipos de quesos son una excelente fuente de calcio. Una onza y media de algunos quesos naturales contienen unos 300 mg de calcio, el equivalente a una taza de leche.

Las investigaciones han mostrado que el queso puede ayudar a proteger los dientes del deterioro. La Academia Americana de Dentistas Pediátricos recomienda el queso como una merienda saludable.

Los quesos procesados fueron creados para que el queso pudiera ser vendido en los climas más cálidos, para que tuvieran una mayor fecha de caducidad y para ser esparcido más fácilmente.



Son producidos al mezclar uno o más tipos de queso con agua, sal y especias. Los quesos y productos procesados pueden tener un alto contenido de sal. Esta es una de las razones por las cuales los quesos naturales son más saludables que los quesos procesados.

La cantidad de grasa en un tipo de queso depende de la clase de leche usada para hacerlo. El queso cheddar puede ser hecho con leche entera o leche baja en grasa. Lea las etiquetas y evita comprar quesos con más de 5 gramos de grasa por onza.

Al cocinar con queso, use fuego medio. El fuego alto puede causar que la grasa se separe del queso y que éste se torne fibroso y duro. El queso envuelto puede ser guardado en el refrigerador por varias semanas.

Bocadillos de queso y coliflor



Necesita:

- 1 cabeza mediana de coliflor
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1/4 taza de margarina
- 2 cucharadas de harina
- 1 taza de leche 1 por ciento
- 3 huevos, separados
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 1/4 taza de migajas de pan

Preparación:

1. Parta la coliflor en pedacitos. Cocínela en agua con jugo de limón hasta que se ablande. Escorra y reserve.
2. Derrita la margarina en una cacerola. Eche la harina despacio. Cocine hasta dorar. Bien despacio, eche la leche, las yemas de huevo, y el queso. Cocine a fuego lento hasta que se espese.
3. Coloque la coliflor en una fuente para el horno de 9 pulgadas x 13 pulgadas. Bata las claras de los huevos hasta que estén firmes. Eche sobre la coliflor.
4. Esparza migajas de pan por encima. Hornee por 30 minutos a 400° F hasta que la parte de arriba se dore. Sirve 8 personas. (232 calorías y 7 gramos de grasa por porción).

Los alimentos almidonados y la salud dental

Hace tiempo que los dulces pegajosos, tales como los caramelos, han sido culpados de causar deterioro en los dientes. Pero algunos alimentos almidonados también pueden causar deterioro en los dientes. Los alimentos almidonados tales como galletas dulces y saladas y papitas fritas pueden adherirse a la superficie de los dientes por más tiempo que los dulces pegajosos. El dulce se disuelve más rápido que las galletas y las papitas fritas.



La mejor manera de prevenir el deterioro dental es cepillando los dientes y usando hilo dental después de comer cualquier alimento con almidón o pegajoso. Cepílese los dientes con movimientos circulares y hacia arriba y hacia abajo. Utilice sólo un poco de pasta dental con flúor. Y recuerde, la pasta dental con flúor no es una golosina y puede ser dañino para los niños. Enséñeles a no tragar la pasta de dientes.

Los quehaceres domésticos

Trabajar, criar a los niños y mantener la casa bajo control puede hacer que los padres se sientan cansados al final del día. Compartir la carga es bueno para usted y para los miembros de la familia. Planee una reunión familiar para hablar y para asignar los quehaceres domésticos. Escriba los quehaceres asignados en un calendario o en la puerta del refrigerador. También puede escribir los quehaceres en pedazos de papel y ponerlos en un frasco para que los miembros de la familia seleccionen uno al azar.

Asegúrese de asignar a los niños trabajos simples. Deles instrucciones

claras y asigne trabajos apropiados a la edad, coordinación y habilidad del niño. Los niños pueden separar la ropa a lavar, limpiar su habitación, hacer la cama, sacudir el polvo, regar las plantas, barrer, sacar la basura y limpiar el piso.



Recompense a los niños después de haber hecho un buen trabajo con elogios o con un sistema de puntuación. Los puntos acumulados pueden ser cambiados por un almuerzo especial o un viaje al zoológico o la biblioteca.

Siendo un buen padre

Formas para ser un buen padre:

1. Muestre su amor. Abraze y bese a su niño a menudo. Dele amor incondicional.
2. Esté presente. Incluso si no vive en la misma casa, muestre interés en las actividades diarias y en los amigos de su niño. Cuando estén juntos, guarde el celular, la computadora o el periódico. Pregúntele a su niño qué hizo durante el día. Jueguen y lean juntos.
3. Mantenga las promesas que hace. Si usted tiene que romper una promesa, pida disculpas y compense a su niño. No haga promesas que no pueda cumplir o sus niños aprenderán a no confiar en usted.
4. Sea firme pero discipline justamente y con amor. Los niños necesitan límites y valores sólidos. Nunca insulte o use la violencia al disciplinar a su niño. Trate a su niño con respeto y él aprenderá a respetar a usted y a los demás. Cuando la disciplina sea necesaria, concéntrese en la conducta, no en el niño.
5. Si necesita ayuda, llame a un proveedor de cuidados médicos.

Abuso entre la pareja

El abuso entre la pareja puede empezar o aumentar durante el embarazo. El abuso puede causarle daño y llevar a un parto prematuro y a que el bebé nazca muerto. Muchos hombres que abusan de sus parejas también abusan de sus niños. Los exámenes prenatales ofrecen la oportunidad de pedir ayuda. La línea Nacional de la Violencia Doméstica está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana llamando al 800-799-7233; TTY: 866-331-8453 (www.thehotline.org) y hay personal que habla español. Esta línea ofrece intervención en casos de crisis y referidos. Si es solicitado, ellos pueden poner en contacto a las mujeres con un refugio. También, la línea Nacional contra el Abuso Sexual está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana llamando al 800-656-4673 y hay personal que habla español. El personal puede ponerle en contacto con un consejero que pueda ayudarle en su área.

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 #1.

EJERCICIO HECHO FÁCIL

EL EJERCICIO PUEDE INCORPORARSE A SU DÍA.

MONITOREE SUS ACTIVIDADES DIARIAS E IDENTIFIQUE

PERÍODOS DE 10 MINUTOS DONDE SEA POSIBLE METER EL

EJERCICIO. SUBIR ESCALERAS ES UNA GRAN MANERA DE

HACER EJERCICIO CARDIOVASCULAR Y CASI CUALQUIER

PERSONA PUEDE HACERLO, SIN IMPORTAR EL NIVEL DE

CONDICIÓN FÍSICA.

CONSEJO: ICADA VEZ QUE NECESITE EL ELEVADOR,

ENCUENTRE LAS ESCALERAS Y ÚSELAS!

SP Adobe Spark



TOMATES

LOS TOMATES SON UNA FRUTA- NO UN VEGETAL- YA QUE

CONTIENEN SEMILLAS Y PROVIENEN DE UNA PLANTA QUE DA

FLORES. HAY MÁS DE 7,500 VARIEDADES DE TOMATES QUE

SON CULTIVADOS ALREDEDOR DEL MUNDO. 93% DE LOS

CAMPESINOS AMERICANOS CULTIVAN TOMATES EN SUS HUERTOS.

LOS TOMATES SON UNA GRAN FUENTE DE VITAMINA A Y C,

CALCIO, POTASIO Y LICOPENO, UN ANTIOXIDANTE QUE ES BUENO

PARA EL CORAZÓN Y PROTEGE CONTRA EL CÁNCER. LOS TOMATES

COCINADOS PROVEEN MÁS LICOPENO QUE LOS CRUDOS. LOS

TOMATES SE PUEDEN COMER CRUDOS O COMO INGREDIENTE

EN UNA VARIEDAD DE PLATILLOS Y SALSAS. TAMBIÉN PUEDEN

SER PROCESADOS EN SALSA CÁTSUP O JUGO DE TOMATE.

Bienvenidos a Head Start 2025/2026

En la Oficina de Salud queremos que sepa que estamos aquí para asociarnos con usted para mantener a su hijo saludable y al día con sus citas de niño sano y dental. A lo largo del año escolar, recibirá cartas solicitando información de salud actualizada, junto con formularios que deben llevar a las citas de su hijo y enviar a la Oficina de Salud. Es importante que estos formularios estén actualizados y archivados en todo momento. Si tiene alguna pregunta, llámenos al 812-948-6981.

Enfermera escolar - Mary Randall, RN Ext 1104

Asistente de salud de Head Start- Courtney Moye, CNA Ext 1216

Asistente de salud de Early Head Start - Rene Guemsey, CNA Ext 1111

Sopa de Tomate y Albahaca

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 3 tazas de caldo de pollo (sin grasa, bajo en sodio)
- 3/4 cucharadita de sal

- Tomates cortados en cubitos sin sal, sin escurrir.
- 2 tazas de hojas de albahaca fresca, en rodajas finas.

1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio, agregue el ajo, cocine por 30 segundos, revolviendo constantemente. Agregue el caldo, la sal y los tomates; llevar a hervir. Reducir el fuego; cocine a fuego lento 20 minutos. Agrega la albahaca.

2. Si usa tomates frescos, agregue al aceite y el ajo y cocine de 5 a 10 minutos.

3. Coloque la mitad de la sopa en una licuadora, hasta que quede suave. Verter en tazones, decorar con albahaca.

4 porciones / 1.5 tazas por porción.

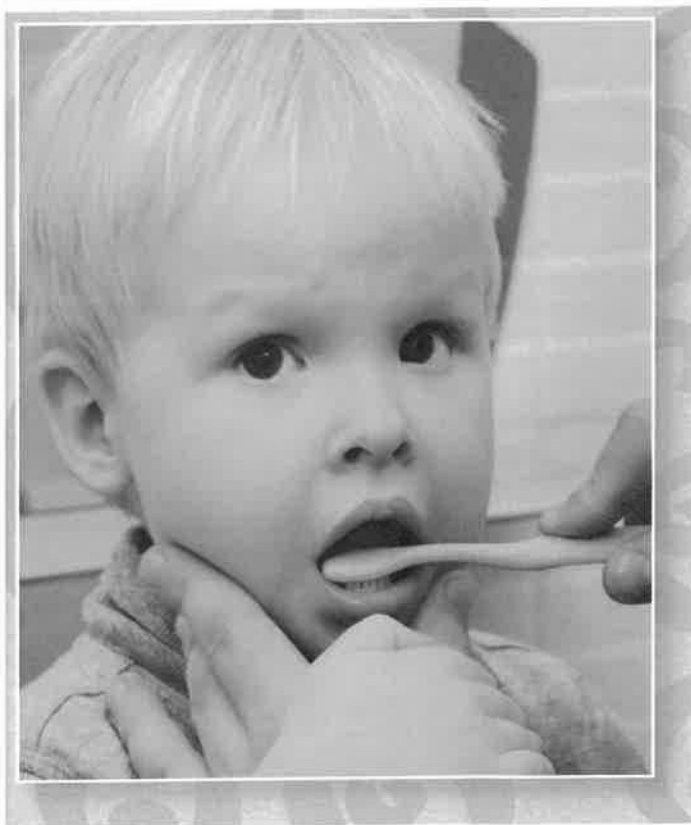
Hábitos sanos para sonrisas felices



Creación de una rutina para la hora de acostarse de su hijo

Una rutina regular antes de acostarse ayuda a su hijo a saber qué esperar al final del día.

Cepillar los dientes de su hijo con pasta dental con flúor tan pronto como le salga el primer diente es una parte importante de la rutina.



¿Por qué es importante establecer una rutina a la hora de acostarse?

- Cepillarle los dientes a su hijo usando pasta de dientes con flúor antes de acostarse elimina las bacterias de los dientes y evita las caries. También ayuda a crear una rutina de cepillado de dientes que durará toda la vida.
- Pasar 15 minutos leyéndole a su hijo todos los días puede mejorar su desarrollo del lenguaje. También puede ayudar a fortalecer el vínculo entre usted y su hijo.
- El sueño es importante para la salud y el bienestar de su hijo.

Una rutina para la hora de acostarse de su hijo puede incluir estos sencillos pasos:

1. **Decirle a su hijo que es hora de prepararse para acostarse.** Hacerle saber a su hijo que es hora de acostarse ayuda a que comience el proceso de prepararlo para relajarse y dormir.
2. **Cepíllele los dientes a su hijo.** En niños menores de 3 años, use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un grano de arroz para cepillar los dientes. Para los niños de 3 a 6 años, use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un chícharo (guisante). Después de cepillarse, y antes de acostarse, no le dé a su hijo nada de comer o beber.

3. **Lea un libro con su hijo.** Después del cepillado, léale un libro en voz alta a su hijo en un lugar cómodo. A medida que su hijo crezca, deje que él mismo elija uno o dos libros para leer.
4. **Acueste a su hijo.** Después de leer, acueste a su hijo a dormir en su propia cama y no en la de usted.

Sea persistente y paciente. Puede tomar tiempo para que su hijo se acostumbre a la rutina de la hora de acostarse. Una vez que se establezca la rutina, la hora de acostarse será más calmada, más tranquila y más divertida para usted y su hijo.



Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.

Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad. 2022. *Hábitos saludables para sonrisas felices: Creación de una rutina para la hora de acostarse de su hijo*. Washington, DC: Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad.



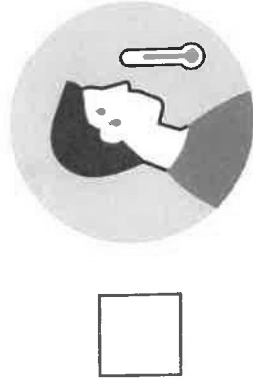
ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety

Examen de bienestar general para padres

Por favor verifique todas las mañanas que su hijo(a) no tenga los siguientes síntomas antes de enviarlo(a) a la escuela:

☐

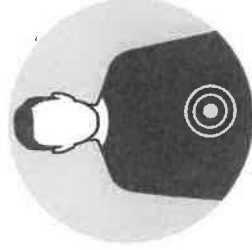
PIEBRE DE 100.4* O ESCALOFRÍOS
*o según los reglamentos de la escuela si
el límite de fiebre es más bajo

☐

**DOLOR DE
GARGANTA**

☐

TOS* O FALTA DE ALIENTO
*Especialmente si apareció
recientemente o no puede controlarla

☐

**DIARREA, NAUSEA O
VÓMITO, O DOLOR ABDOMINAL**

☐

DOLOR DE CABEZA*
*Particularmente si apareció recientemente
y si el dolor es carente y con fiebre

¿Su hijo tiene algún signo de enfermedad arriba?

Si es así, considere su historia. Por ejemplo, ¿tiene el niño una afección crónica (alergias, asma) que pueda imitar una enfermedad viral? En caso de duda, mantenga a su estudiante en casa hasta que los síntomas mejoren.

1. Si marca alguna de las casillas, NO envíe a su estudiante a la escuela. En su lugar, mantenga a su estudiante en casa hasta que cumpla con los criterios para regresar a la escuela.
2. Siga la política de su escuela para regresar a la escuela.