



# Noticias del programa Head Start

## La sed

La sed se define como el deseo de beber líquidos y es una señal de que el cuerpo necesita líquidos. El aumento de sed puede ser causado por muchos factores.

- Hacer ejercicio y sudar, lo cual aumenta la pérdida de agua en el cuerpo.
- La diarrea, los vómitos y la fiebre causan la pérdida de líquidos corporales. El agua se encuentra dentro y fuera de las células. La mayoría del agua corporal de un niño se encuentra más afuera de las células que las de un adulto, por ello el agua se pierde más rápido. Vómitos y diarrea severos pueden causar pérdida de líquidos que pueden llevar rápidamente a la deshidratación. La deshidratación es una pérdida excesiva de líquidos.
- La diabetes incontrolada causa un aumento en el nivel del azúcar en la sangre (glucosa). La glucosa sale en la orina. El aumento en la producción de orina causa un aumento de sed. La mayoría de niños con diabetes tipo 2 tiene más sed y bebe más agua de lo normal. Llame a su proveedor de cuidados de salud inmediatamente si su niño se torna inusualmente sediento.
- El alcohol, la cafeína y algunas drogas tales como los antihistamínicos y diuréticos pueden causar más sed.
- Las comidas saladas. La sal atrae agua. Por ejemplo, al comer palomitas



de maíz (popcorn), la sal seca la saliva de la boca y causa sed.

Ya que usualmente la sed es la señal del cuerpo para reemplazar el agua perdida, la respuesta de la persona es beber líquidos. La bebida más importante es el agua. El agua no tiene calorías, cafeína, ni azúcar y es absorbida más rápido que los jugos o sodas con alto contenido de azúcar. Cuando su niño tenga sed, ofrézcale agua. El agua en la leche materna o en la fórmula reemplaza la pérdida de agua en los bebés hasta que los alimentos sólidos empiezan a ser consumidos; entonces se necesita agua adicional. Las mujeres embarazadas necesitan más agua para sostener al feto y el

aumento del volumen de sangre. Los proveedores de cuidados médicos sugieren que las mujeres embarazadas beban de 8 a 10 vasos de líquidos al día.

Una buena forma de saber si su consumo de agua es adecuado es verificando el color de la orina. La orina debe ser de color amarillo pálido o incolora. No espere a que le dé sed para beber agua. Contacte a su proveedor de cuidados médicos si tiene una sed persistente y si la producción de orina es excesiva.

## Batidos de fruta



### Batido de frutas

Licue:

- 1/2 taza de jugo de manzana sin endulzar
- 1 taza de bananas rebanadas
- 1/2 taza de yogur natural bajo en grasa
- 1 kiwi, pelado y rebanado
- 1 taza de frambuesas (raspberries) congeladas
- 1 1/2 tazas de moras (blackberries or blueberries)

Rinde 3 tazas. (232 calorías y 1 gramo de grasa por cada taza).

### Batido de arándanos

Licue y reserve:

- 6 fresas grandes
- 1/2 taza de arándanos (blueberries)
- 1 cucharadita y 1/2 de jugo de limón

Luego, mezcle 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa y 1/4 taza de leche 1 por ciento. Ponga las frutas y mezcla de yogur en capas en un vaso de cristal para que las capas sean visibles. Rinde 2 tazas. (159 calorías y 2 gramos de grasa por cada taza).

## El embarazo y los medicamentos no recetados

Muchos medicamentos que se venden sin receta pueden ser perjudiciales tanto para las madres como para el bebé que aún no ha nacido. Por ejemplo, la dosis normal de aspirina puede causar hemorragia excesiva en la mujer y su bebé. Nunca use medicamentos antiinflamatorios no esteroides (NSAIDs por sus siglas en inglés) tales como Advil, Aleve, Naprosyn y Motrin durante el embarazo, a menos que un médico apruebe su uso. La vitamina A, usada en altas dosis para controlar



el acné, puede causar defectos de nacimiento.

Si usted está embarazada, o está planeando quedar embarazada, siempre llame a su proveedor de cuidados de salud antes de tomar cualquier medicamento. Las primeras 12 semanas de embarazo son un período crítico en el desarrollo del feto. Use solamente los medicamentos que su proveedor de cuidados de salud recomienda y lea las etiquetas cuidadosamente para asegurarse de tomar la dosis correcta.

## Un picnic en casa

Planee un picnic con sus niños y sus amigos. Es una forma maravillosa para que los niños aprendan a trabajar juntos. Ayude a los niños a planificar el menú. Seleccione por lo menos un artículo de cada uno de los grupos alimenticios: panes, frutas, vegetales, proteínas y productos lácteos. Usted necesitará una mesa de picnic o una sábana y platos, vasos y



utensilios desechables.

Cada persona necesita realizar un trabajo, así que cree comités para comprar y preparar la comida, para organizar el picnic y para limpiar. Si llueve, haga el picnic dentro de la casa.

## Esperar

A los niños les cuesta esperar. Los padres pueden ayudar a sus niños a aprender a ser más pacientes.



- Asegúrese que el tiempo de espera es razonable y que está basado en la edad y madurez del niño. Si un niño tiene mucha hambre y tiene que esperar hasta la cena para comer, ¿será 1 o 2 horas? El tiempo de espera puede ser demasiado para un niño pequeño. Los niños pequeños no pueden esperar tanto como los niños en la edad pre-escolar.

- Ayude a los niños a encontrar una manera de entretenerse o distraerse mientras esperan.

“Colorea unas páginas en el libro de coloreo y luego puedes comer un bocadillo.” O “Ayuda a sacar los platos del lavaplatos y luego puedes comer tu almuerzo.”

- Ponga un reloj alarma con una cierta cantidad de tiempo y luego dígame, “Ve a jugar afuera hasta que suene la alarma y luego vamos a comer la cena.”

- Si el niño tiene que esperar por algo como galletitas o su juguete favorito, asegúrese que no los vea.

## La televisión y los niños de 2 años

Nuevos estudios muestran que alrededor de 30% de los hogares en los Estados Unidos donde hay niños de 2 años de edad y menores tienen la televisión encendida todo el día. Los padres afirman que mantienen la televisión encendida para “educar” a sus niños ya que sus niños “disfrutan” de ver la televisión, o para mantenerlos ocupados mientras hacen otras cosas. Los estudios muestran que los padres hablan menos con los niños de dos años de edad y menores aunque no estén viendo la televisión.



Cuando los niños menores de dos años son privados de interactuar con los adultos, su desarrollo cerebral, emocional y de lenguaje puede retrasarse. Es mejor apagar la televisión y leer o jugar con los niños. La Academia Americana de Pediatras recomienda que los niños menores de 2 años no vean la televisión.

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 #10.



FRESAS

LAS FRESAS CONTIENEN UN MONTÓN DE VITAMINA C. ESTAS SON LA ÚNICA FRUTA QUE PRODUCE SEMILLAS EN LA PARTE EXTERNA Y SON UNA BUENA FUENTE DE FOLATO (UNA DE LAS VITAMINAS B).

Addis Spark

TAZÓN DE BATIDO DE FRESA  
2-3 PLÁTANOS MADUROS CONGELADOS  
1/2 PAQUETE DE FRESAS CONGELADAS, CONGELADAS SIN AZÚCAR  
1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA  
2 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO  
1 CUCHARADA DE LECHE DE NUEZ (OPCIONAL)  
COBERTURAS  
FRAMBUESAS, FRESAS, SEMILLAS DE GRANADA, K CEREZAS, NIS DE CACAO, SEMILLAS DE CÁÑAMO  
INSTRUCCIONES

COLÓQUE TODOS LOS INGREDIENTES EN EL PROCESO ALIMENTICIO. MEZCLE HASTA QUE EL CONTENIDO ALCANCE UNA CONSISTENCIA SIMILAR A LA DEL HELADO. SI ES NECESARIO, AGREGUE PEQUEÑAS CANTIDADES DE LECHE DE NUEZ HASTA QUE SE ALCANCE LA CONSISTENCIA DESEADA. COLÓQUELO EN UN TAZÓN Y AGREGUE LOS INGREDIENTES.

Esté atento a nuestra encuesta de salud que se le enviará por mensaje de texto y correo electrónico en mayo. También le daremos la tarjeta de informe de salud de su hijo en su Conferencia de Padres y Maestros.

Asegúrese de que tengamos la información de salud más actualizada en nuestros archivos. Estas boletas de calificaciones tendrán toda la información de salud actual que pueda necesitar para su hijo.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, llame a la Oficina de Salud al 812-948-6981 o a Pam Bayer (traductora) extensión 1112



EJERCITÁNDOSE AFUERA

HAY TANTAS ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN REALIZAR AFUERA, TANTO EN LA SUPERFICIE COMO EN EL AGUA. LA LUZ DEL SOL LE AYUDARÁ A OBTENER LA VITAMINA D QUE USTED NECESITA PARA ABSORBER EL CALCIO, EL CUAL ES IMPORTANTE PARA MANTENER LOS HUESOS FUERTES Y LA SALUD EN GENERAL. POR RAZONES DE SEGURIDAD, SIEMPRE RECUERDE CAMINAR O CORRER DE FRENTE AL TRÁFICO, TRAER AGUA, UN TELÉFONO CELULAR Y USAR UN BLOQUEADOR SOLAR DE UN NIVEL APROPIADO.  
CONSEJO: INTENTE ESTACIONARSE UN POCO MÁS LEJOS DE LO NECESARIO, PARA QUE SIN PENSARLO, HAGÁ UN POCO MÁS DE EJERCICIO.

Addis Spark