



Noticias del programa de Head Start

Divirtiéndose con las comidas

Es importante para los niños sentarse con la familia para comer. Comer juntos ayuda a los niños a sentirse parte del grupo familiar; les da la oportunidad de compartir y sentirse aceptados.

Las comidas deben ser relajantes y divertidas. Pruebe estas actividades para la hora de las comidas:

- Haga que los niños ayuden en la preparación de las comidas. Las actividades pueden ser simples como mezclar una ensalada.
- Ponga notas de cariño en los panecillos.
- Haga una comida de un solo color. Por ejemplo, coma pasta verde, ejotes, una ensalada verde, y gelatina verde con fruta de postre.
- Hornee tortas individuales de pan de calabaza o tortas de carne en latas.
- Vaya al mercado al aire libre para que los niños seleccionen alimentos y conozcan a las personas que los cultivan.
- Use los moldes de galletas para cortar los panecillos y el pan en forma de animales o figuras festivas.
- Haga anillos para servilletas de tubos de cartón. Cúbralos con papel de regalo o papel adhesivo.
- Haga manteles individuales para cada persona o para cada estación, como en el Día de San Valentín.



- Lea un cuento como “The Runaway Pancake” de María Robbins. Luego prepare una receta familiar de jarabe y pancakes.
- Haga cubos de hielo de jugo. Ponga un pedazo de fruta en el centro.
- Use recipientes interesantes para poner la comida. Se podría poner la ensalada en una cáscara de naranja, en un pan árabe (“pita”) se podría poner una ensalada o carne, y en una rama de apio se puede poner queso con pimiento o mantequilla de maní. Y los conos de sorbete se pueden usar como recipientes para ensalada de pollo o atún.
- Prepare pastas de diferentes colores y formas: tornillos, corbatas, o animales.
- Varíe los sándwiches de mantequilla de cacahuete con adiciones diferentes. Use pedazos de banana una día, pasas otro día, después pedazos de manzana.
- Sirva una comida con las sobras en una bandeja limpia y usada de comida congelada.
- Invente una comida nueva y divertida con los niños. Se dice que las paletas fueron “inventadas” por un niño de 11 años en 1905. Dejó su polvo para hacer refresco afuera en el clima helado. La próxima mañana, lo encontró congelado con el palito para moverlo para arriba. Después, hizo una paleta. Se registró la patente en 1923.

Paletas de banana de desayuno



La mantequilla de cacahuete y las bananas son comidas favoritas de los niños. A los niños les encanta preparar estas paletas.

Necesita:

- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas de salsa de manzana
- 3/4 taza de corn flakes triturados
- 1 banana mediana

Preparación:

1. En un recipiente pequeño mezcle la mantequilla de cacahuete y la salsa de manzana.
2. En otro recipiente, ponga el cereal triturado.
3. Corte la banana a la mitad. Ponga cada pedazo en la mezcla de mantequilla de cacahuete para cubrirlo. Ponga una paleta en la parte de abajo de la banana. Rinde 2. (191 calorías y 8 gramos de grasa por paleta)

“De acuerdo con la ley Federal y la Política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución es prohibida de discriminación en las bases de raza, de color, de origen nacional, de sexo, de edad, o de inhabilidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Ave, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame, gratis (866) 632-9992 (Voz). Para audición-deteriorada pueden contactar USDA por comunicación local o comunicación Federal a (800) 877-8339 (TDD) o (866) 377-8642 (para audición-deteriorada por voz). USDA es un proveedor y patrón de oportunidades iguales.” Copyright©2016 Lucy Williams. All rights reserved. The Nutrition and Health Newsletter is intended for individual subscribing site duplication and may not be resold or published elsewhere without written permission from the publisher. Managing editor: Lucy M. Williams, M.S., M.Ed., R.D. To order, phone: 419-344-3665 or e-mail: lumwill@aol.com.

El desangramiento de la nariz

Los desangramientos de la nariz en los niños pequeños pueden causar grandes sustos. La mayoría de casos resultan de:

- Una caída, un golpe, o rasgarse la nariz
- Un objeto extraño en la nariz, como una semilla
- Infecciones o alergias

A algunos niños les desangra más la nariz en el invierno porque son más comunes los resfriados y el uso de la calefacción seca durante estos meses. El interior de la nariz se irrita y hay más posibilidad de que se desangre. Un vaporizador de agua helada ayuda a mantener humedad en el aire.

Una pequeña cantidad de vaselina aplicada con cuidado al interior de la nariz puede ayudar a prevenir el desangramiento de la nariz. También ayuda al mantener cortadas las uñas de los niños pequeños.

El primer paso cuando a un niño se le desangra la nariz es mantener la calma. Cuesta más parar el desangramiento en un niño que está asustado y llorando.

Otros pasos:

- Siente al niño.
- Apriete la parte blanda de la nariz usando el pulgar y otro dedo durante por lo menos 5 minutos.
- Busque la ayuda de un médico si el desangramiento es severo.

Los títeres

A los niños les encantan los títeres. Pueden usar títeres para jugar con los dedos, y para actuar en cuentos y rimas. Los títeres alivian el estrés y permiten que los niños jueguen creativamente.



Títeres con bolsas de papel

Necesita: bolsa de papel pequeña, periódico, tubo vacío de toallas para la cocina, cuerda, papel, crayones, pega, hilo

Llene la bolsa de papel con periódico arrugado. Ponga el tubo de toallas de cocina en la bolsa hasta la mitad. Ate un cordón en la parte de debajo de la bolsa

para hacer el cuello. Use crayones para dibujar una cara. Corte hilo para el pelo y péguelo a la bolsa.

Títeres de espuma plástica

Necesita: formas de papel para cupcakes, bolas de espuma plástica de 3 pulgadas, hilo, marcadores, pedazos de tela, paletillas, y pega. Decore la bola usando hilo para el pelo, y tela para los ojos y la boca. También puede dibujar una cara con crayones. Use las formas de papel de cupcakes para sombreros o cuellos. Meta una paletilla en el centro de la bola. Haga ropa de la tela. Pegue la ropa en el títere.

Las pijamas seguras

La mayoría de incendios fatales ocurren entre la medianoche y las 6 de la mañana. En un incendio, la ropa para dormir que queda apretada es más segura que la floja. Compre pijamas que queden ajustadas y que sean resistentes al fuego, con elástico en las muñecas y los tobillos para mantener fuera el fuego y el humo. Los niños no deben dormir en camisetas muy grandes ni en batas.



Enséñeles a los niños a agacharse debajo del nivel del humo si hay un incendio. Si está en la cama, debe tirarse al suelo sin levantarse y gatear para la puerta. Cúbrase la nariz y la boca con una tela como una funda para una almohada. Vaya rápido al área designada para reunirse con la familia.

Incomodidades comunes del embarazo

Casi todas las mujeres tienen incomodidades durante el embarazo. Algunos problemas comunes pueden ser:



- Orina frecuente, uno de los primeros signos de embarazo. Este problema se reduce después del 3er mes y regresa en los últimos meses cuando el bebé presiona la vejiga. Las mujeres embarazadas no debe tratar de evitar ir al baño; esto puede incrementar el riesgo de infecciones en los riñones y la vejiga. Tome muchos líquidos y vaya al doctor si le duele o le pica al orinar.

- Agruras. Durante el embarazo el sistema digestivo trabaja más despacio para permitir que se absorban más nutrientes. También el útero en crecimiento presiona al estómago y empuja los alimentos mezclados con ácidos del estómago hacia arriba. Coma comidas pequeñas y frecuentes y evite alimentos condimentados y grasos.

- Venas varicosas. Las venas hinchadas aparecen más frecuentemente en las piernas. El útero presiona las venas abdominales que retornan la sangre de las piernas. Las venas varicosas generalmente desaparecen después del parto. Evite llevar medias o calcetines apretados—a menos que el doctor se lo recomiende. Evite estar parada en un solo lugar por largos períodos de tiempo y sentarse con las piernas cruzadas. Si viaja, pare cada dos horas para caminar.



BETABELES

 Por qué la leche es importante para su hijo

La leche es una parte esencial de una dieta saludable para los niños en crecimiento. Proporciona nutrientes clave que apoyan el desarrollo de su hijo, que incluyen:

1. **Calcio** para huesos y dientes fuertes
2. **Proteína** para el crecimiento y el desarrollo muscular
3. **Vitamina D** para ayudar al cuerpo a absorber el calcio
4. **Vitaminas B** para la energía y la salud del cerebro

 Requisito del patrón de comidas CACFP

Como parte del patrón de comidas de **CACFP**, se requiere que se sirva leche en las comidas y refrigerios para niños de 1 año en adelante:

1. **A los niños de 1 año** se les debe servir **leche entera**
2. **Los niños de 2 años en adelante** deben ser servidos **bajos en grasa (1%)**

Esto asegura que los niños reciban la cantidad adecuada de nutrientes para su edad y etapa de desarrollo. La leche servida debe no tener **sabor** para limitar los azúcares agregados.

¿Qué pasa con las alternativas a la leche?

Si su hijo tiene una necesidad médica o una restricción dietética, es posible que se requiera una declaración médica de un médico para servir un sustituto de la leche. Las alternativas aceptables deben cumplir con los mismos niveles de nutrientes que la leche de vaca. Comuníquese con la Oficina de Salud si tiene alguna pregunta: 812-948-6981 ext 1104.

CON UN SABOR A TIERRA QUE SE PONE DULCE AL COCINARLOS, LOS BETABELES SON MUY NUTRITIVOS: ½ TAZA DE BETABELES COCIDOS TIENE SOLAMENTE 29 CALORÍAS PERO APORTAN DOS GRAMOS DE FIBRA Y PROVEEN CON EL 19 POR CIENTO DEL VALOR DIARIO DE FOLATO (UNA VITAMINA B NECESARIA PARA EL CRECIMIENTO DE CÉLULAS NUEVAS Y SALUDABLES). SU BELLO COLOR VIENE DE LA BETANINA, UN FOTOQUÍMICO QUE SE CREE INCREMENTA LA INMUNIDAD. LOS BETABELES SON MUY VERSÁTILES Y PUEDEN SER ROSTIZADOS, SE PUEDEN HACER EN VINAGRE O SE PUEDEN COMER CRUDOS.

Sp Adobe Spa



HORNO – AL VAPOR

BETABELES

4 PORCIONES

4 LIBRAS DE BETABELES ROJA, LAVADA, CORTADA POR LA MITAD SI ES GRANDE

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

SAL KOSHER Y PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA

TOMILLO HANDHUL, 1 RAMITA DE ROMERO Y / O 2 HOJAS DE LAUREL

PRECALIENTE EL HORNO A 425 GRADOS. MEZCLE LAS BETABELES CON ACEITE EN UNA FUENTE PARA HORNEAR. CONDIMENTAR CON SAL Y PIMIENTA. AGREGUE LAS HIERBAS, 1/4 TAZA DE AGUA. CUBRA BIEN LA SARTÉN CON PAPEL DE ALUMINIO (DESEA QUE SE ACUMULE VAPOR ALLÍ) Y ASE LAS BETABELES HASTA QUE UN CUCHILLO SE DESLICE FÁCILMENTE A TRAVÉS DE LA BETABELES, DE 60 A 75 MINUTOS. RETIRAR DEL HORNO Y DEJAR ENFRIAR EN UNA SARTÉN TAPADA, LO QUE AYUDARÁ A AFLOJAR LA PIEL, FROTAR LA PIEL CON TOALLAS DE PAPEL.



RE-MOTIVARSE PARA EJERCITARSE

PARA CONTINUAR MOTIVADO EN SU RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA, CONSIDERE ESCRIBIR Y FIRMAR UN CONTRATO PARA USTED MISMO. ESTO PROVEERÁ UN RECORDATORIO MÁS VISUAL Y FORMALIZADO DE SU PROMESA DE ESTAR EN FORMA. AHÍ USTED PUEDE INCLUIR COSAS COMO LA CANTIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA QUE USTED PLANEA LOGRAR CADA SEMANA, LOS DÍAS Y LAS HORAS QUE USTED PLANEA EJERCITARSE O ESCOGER UNA FECHA EN LA QUE USTED CORRERÁ UN 5K.

Sp Adobe Spar