

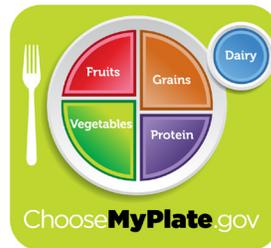


Noticias del programa Head Start

Un plan alimenticio balanceado

Un plan alimenticio balanceado debe tomar en cuenta los alimentos de los diferentes grupos, el número de porciones de cada grupo, los tamaños de las porciones, y el color, temperatura y textura.

Grupos alimenticios: Trate de incluir cada día una variedad de alimentos de cada uno de los cinco grupos alimenticios: granos, verduras, frutas, proteínas y productos lácteos. Ningún grupo individual provee todos los nutrientes necesarios. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) ha reemplazado la pirámide alimenticia con una nueva imagen llamada MyPlate (MiPlato). La nueva imagen de un plato ayuda a las personas a tomar decisiones más saludables y hace énfasis en la importancia de los cinco grupos alimenticios. Puede encontrar más información en la página de internet www.ChooseMyPlate.gov.



Número de porciones: Mientras más grande sea la sección en MyPlate, más porciones se deben incluir. Por ejemplo, los grupos de los vegetales y frutas ocupan la mitad del plato. Se necesitan más porciones de estos grupos. La próxima sección es la de los granos. Seleccione granos integrales, tales como pan 100% integral, espagueti integral y arroz integral. El grupo de proteínas ocupa $\frac{1}{4}$ del plato.

Los alimentos que contienen proteínas magras incluyen carne magra, cerdo, pescado, pollo, pavo y legumbres (frijoles secos y guisantes). El grupo de productos lácteos es pequeño, pero muy importante. La leche y el yogur bajo en grasa son opciones saludables en este grupo. Puede encontrar muestras de menús y recetas en www.ChooseMyPlate.gov.

Tamaño de las porciones: Es posible que una persona coma el número de porciones sugeridas de cada grupo del plato, pero que consuma porciones o muy pequeñas o muy grandes. El comer porciones demasiado grandes lleva a la obesidad. Por ejemplo, 1 porción de maíz (grupo de las verduras) para un adulto equivale a $\frac{1}{2}$ taza, pero sólo $\frac{1}{4}$ de taza para un niño de 2 a 5 años de edad. Para determinar el tamaño correcto de las porciones, visite www.ChooseMyPlate.gov o pida ayuda a su proveedor de cuidados de salud.

Color, temperatura y textura: Cada vez que planea una comida, piense en el color, la temperatura y la textura. Varíe las comidas calientes, frías y a temperatura ambiente. Varíe las texturas: incluya alimentos suaves y crujientes. El color es importante al planear una comida. Mientras más colores hay en el plato, más variada y saludable será su dieta.

Sorpresas de queso



4 rebanadas de pan integral
Margarina
1 manzana, pelada y cortada en trozos
Pasas
4 rebanadas de queso bajo en grasa

1. Tueste el pan y unte una capa delgada de margarina.
2. Coloque los trozos de manzana sobre el pan. Coloque las pasas por encima.
3. Coloque las rebanadas de queso sobre las manzanas y las pasas. Hornee a fuego bajo hasta que el queso se derrita. Sirve 4 porciones. (198 calorías y 7 gramos de grasa por porción)

Sopa rápida de brócoli

4 tazas de caldo de pollo bajo en grasa
1 funda de 1 libra de brócoli congelado
1/4 taza de harina
2 tazas de leche 1 por ciento

1. Hierva el brócoli en el caldo de pollo por 10 minutos. Maje el brócoli.
2. Para evitar grumos, añada la leche a la harina lentamente. Agregue esta mezcla al caldo. Cocine a fuego lento. Agregue queso y cubitos de jamón, si desea. Sirve 4 porciones. (126 calorías y 2 gramos de grasa por porción)

Las paperas

En los Estados Unidos, los casos de paperas son raros, pero aún así los niños deben estar protegidos contra la enfermedad. Las paperas son una infección de las glándulas que producen saliva. Estas glándulas se encuentran debajo de las orejas. La enfermedad es causada por un virus y se propaga de persona a persona al toser o estornudar. Muchos casos de paperas son tan leves que las personas nunca se dan cuenta que contrajeron el virus. Al ser contraída, los síntomas incluyen fiebre, hinchazón y sensibilidad en las glándulas debajo de las orejas, dolor de cabeza y cansancio. En algunos casos, el virus



afecta otros órganos causando serios problemas. Contacte a su proveedor de cuidados de salud si usted o algún miembro de su familia tiene síntomas de paperas. La mayoría de las personas se curan sin complicaciones de 7 a 10 días.

La mejor forma de prevenir las paperas es con la vacuna. La vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR por sus siglas en inglés) o la vacuna contra el sarampión, la rubéola y la varicela (MMRV por sus siglas en inglés) son administradas entre los 12 y los 15 meses de edad. Una segunda vacuna es dada entre los 4 y los 6 años.

Cantar

Cantar ayuda a los niños en edad preescolar a desarrollar sus habilidades lingüísticas y auditivas y les ayuda a expresarse. A los niños les gusta copiar a los adultos; si usted canta, ellos también lo harán. No se preocupe por estar afinado o sobre las letras de las canciones. Por ejemplo, cante “la, la, la, la” en lugar de usar palabras.

Cante las canciones conocidas

lentamente. Usted puede crear su propia canción o cantar canciones favoritas tales:

“Brilla, brilla estrellita” (“Twinkle, Twinkle, Little Star”) o
“El viejo MacDonald tenía una granja” (“Old MacDonald Had A Farm”).

Los sentimientos

A menudo los adultos tienen problemas para entender cómo los niños se sienten. Y muchos niños tienen problemas para decir a los adultos cómo se sienten.



Para ayudar a los niños a expresar sus sentimientos, juegue el juego de los sentimientos. Haga un cubo con un pedazo de cartón y pida a los niños que dibujen diferentes expresiones en cada lado del cubo. Las expresiones pueden ser enojo, alegría, tristeza y miedo. Corte tarjetas de 2x1 pulgadas y escriba preguntas en cada tarjeta. Ideas para las preguntas: ¿Qué hace sentirte _____? ¿Cómo puedes saber si estás _____? ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste bien _____? Coloque las tarjetas en una pila.

Para jugar el juego, cada niño rueda el cubo y luego escoge una tarjeta de la pila. Los niños completan la pregunta con el sentimiento mostrado en el cubo. Luego déjelos que respondan la pregunta. Por ejemplo: “¿Qué hace que te sientas triste?” “Me siento triste cuando mami sale”.

Protegiendo a los bebés del calor o del frío

Los bebés recién nacidos deben ser protegidos del frío para que estén relajados y contentos. Cuando al bebé le da frío, se torna quisquilloso. Su energía debe entonces ser usada para crear calor, en lugar de comer y crecer. Se necesitan 3 capas de ropa, tales como una camiseta, un enterizo y una sábana o manta para mantener al bebé calentito en una habitación con una temperatura de unos 70° F. No deje que los bebés duerman en una habitación muy fría, y báñelos en una habitación caliente. Al crecer y aumentar de peso, los bebés pueden mantenerse calientes por sí solos ya que pueden usar energía para permanecer calentitos.

Usualmente las temperaturas calientes no molestan a los bebés si tienen ropa holgada y ligera. Pero nunca deje al bebé afuera bajo la luz directa del sol, o envuelto apretadamente con mucha ropa y sábanas. Los bebés necesitan sudar; el sudor se evapora y los refresca.



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 #8.

Floyd County Tobacco

FCTPC

Prevention Coalition

Tabaco Condado Floyd

FCTPC

Coalición de Prevención

TABACO

DATOS RÁPIDOS

-----*MARZO*: DÍA NACIONAL DEL DERRAME DEL TABACO -----

LISTO. PROGRAMA. ¡VAMOS!

¡El Día Nacional para Eliminar el Tabaco se llevará a cabo el 1 de abril! Ambientada en el Día de los Inocentes porque la industria tabacalera está tratando de engañar a nuestra juventud con sabores dulces y brillantes colores que lo hacen parecer inofensivo. Con el creciente número de estudiantes de secundaria y media estudiantes de la escuela que usan cigarrillos electrónicos, debemos educar sobre lo adictiva que es la nicotina y el daño que puede tener en el desarrollo del cerebro de los adolescentes. El uso de nicotina en adolescentes puede dañar la parte del cerebro que controla la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y el control de los impulsos (cdc.gov). Defiende a nuestra juventud y su desarrollo. No se deje engañar. Hacer una promesa para ayudar a mantener un ambiente saludable para todos. Para más información visite

WWW.TAKEDOWNTOBACCO.ORG o llama *1-800-QUIT-NOW* for help quitting.

Ahora atienden a los jóvenes consumidores de tabaco con un asesoramiento telefónico, programa diseñado específicamente para jóvenes de 13 a 17 años que están listos para dejar de fumar.

KALE



Kale te da más valor nutricional por tu dinero. 1 taza de col rizada cruda tiene solo 33 calorías pero contiene 684 % de vitamina K, 134 % de vitamina C, 206 % de vitamina A más hierro, folato, omega-3, magnesio, calcio, hierro, fibra y 2 gramos de proteína . La col rizada contiene nutrientes que reducen la inflamación, limpia el hígado de toxinas e incluso protege las células cerebrales del estrés. La col rizada se puede usar en una ensalada, un batido, como acompañamiento o para hacer papas fritas.



Ejercicio y sueño

La investigación muestra que el ejercicio lo ayuda a conciliar el sueño más rápidamente y mejora la calidad del sueño, incluso en personas con insomnio. El ejercicio puede ayudar a estabilizar su estado de ánimo y relajar la mente, lo cual es importante para pasar a dormir de forma natural. Una caída en la temperatura corporal después de un ligero aumento del ejercicio puede provocar somnolencia unas horas más tarde. El ejercicio