Noticias del programa de Head Start

Las comidas sin carne

Aunque la carne es una buena fuente de proteína, hierro y las vitaminas B, no es necesario que sea parte de todas las comidas. Los jóvenes y los adultos sólo necesitan de 3 a 4 onzas de carne por día. Las mujeres embarazadas necesitan más o menos 6 onzas por día.

Hay muchas buenas fuentes de proteína además de la carne. Ya que la carne es cara, las comidas sin carne ayudan al presupuesto. Una dieta sin carne se debe seguir sólo después de consultar con un nutricionista, pero comer comidas sin carne varias veces a la semana es fácil. Los huevos, el queso, la mantequilla de cacahuate, las legumbres (los frijoles secos, guisantes y las lentejas) proveen proteína. Sólo asegúrese de combinar los granos (galletas saladas, pan, cereal, pasta) con las legumbres o productos lácteos para consumir suficiente proteína.

Ideas para un almuerzo sin carne:

- La mantequilla de cacahuate, un sánwich asado de queso, o un sánwich de ensalada de huevo duro.
- Las sopas sin carne. Las sopas de verduras, papas, frijoles o lentejas son buenas en cualquier estación del año.
- Las ensaladas de verduras o frutas son buenos almuerzos. Sirva con galletas saladas, pan o panecillos.

Ideas para una cena sin carne:

- La pasta con salsa de verduras y queso rallado. Sirva con pan integral.
- Arroz con frijoles o guisantes, maíz, chile verde y tomates.
- Pizza o tacos sin carne. Haga una pizza con muchos champiñones, cebolla, chile verde u otras verduras que a su familia le gustan. Sirva tacos con frijoles, queso, lechuga, tomates y aceitunas.
- Waffles o pancakes con fruta. Hay muchas buenas cenas sin carne que se hacen de ingredientes del desayuno.

Consejos para planificar comidas sin carne:

- Sirva una variedad de comidas. Si no come carne, puede ser que le falte a su dieta la proteína, el hierro o la vitamina B12. La proteína se encuentra en las nueces, frijoles, papas y maíz. Las frutas secas, el cereal y la espinaca contienen hierro. Los productos lácteos, los huevos y algunos cereales pueden contener la vitamina B12.
- Mezcle los granos como al arroz, la pasta, los cereales y el pan con productos lácteos como la leche, el yogur y el queso. Las pastas con queso son un plato que combina un grano con un producto lácteo.
- Coma legumbres (frijoles, lentejas y garbanzos) o tofu con los granos. Las enchiladas o burritos con frijoles combinan legumbres con los granos.

"El sapo escondido" con papa

Si sus niños han comida "el sapo escondido" con pan tostado y un huevo, se sorprenderán al verlo con una papa.

Necesita:

4 papas horneadas calientes
1/2 taza de queso de baja grasa ("cheddar" o suiso)
4 huevos
1/4 taza de leche 1 por ciento
Queso parmesano

Preparación:

1. Con un cuchillo con filo, corte un pedazo delgado de la parte de arriba de cada papa.
2. Saque más o menos la mitad de la parte de adentro de la papa. Guarde la parte de adentro para otra ocasión.
3. Ponga las papas en un recipiente para hornear. Ponga queso rallado, sal y pimienta adentro de cada papa. En cada papa, quiebre un huevo.
4. Encima, ponga 1 cucharada de leche. Hornee por 20 minutos a 325 grados F. Rocíe queso parmesano encima. Sirva caliente. Rinde 4 porciones. (75 calorías y 3 gramos de grasa por porción)

"De acuerdo con la ley Federal y la Política del Departamento de Argricultura 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.

Las siestas

El número de horas que un niño debe dormir varía según su edad y estado de salud. La mayoría de niños recién nacidos duermen por lo menos 16 horas al día, despertándose principalmente cuando tienen hambre. A los 6 meses, los bebés comienzan a pasar más tiempo despiertos y tomar varias siestas. Los bebés de 9 a 12 meses normalmente necesitan dos siestas al día, pero el tiempo de las siestas varía más. A los 15 a 18 meses, es común que una siesta no sea suficiente pero dos son demasiado. Es una época estresante para los padres.

De 18 a 24 meses, los niños comienzan a resistir las siestas porque tratan de ser más independientes. Aun si el niño no tiene sueño, es una buena idea que descanse y juegue tranquilo. Una rutina fija ayuda. Por ejemplo, después del almuerzo, su niño puede hacer un rompecabezas, leer unos libros, y después acostarse para una siesta. Un período para tranquilizarse antes de dormirse es imprescindible para los niños. Un niño demasiado cansado frecuentemente no puede relajarse lo suficiente para dormirse.

Es posible que un niño en la edad pre-escolar necesite una siesta. Depende de su salud y sus actividades ese día. Deje las siestas completamente cuando su hijo esté bien despierto a la hora de acostarse en la noche. Esto ocurre frecuentemente

La seguridad en los sillones reclinables

Los sillones reclinables han causado lesiones graves y muertes en los niños entre las edades de 12 meses hasta los 5 años. Los niños se suben o juegan en la parte del sillón donde se ponen las piernas en la posición reclinada. El peso del niño puede bajar esa parte del sillón y atrapar al niño entre la parte principal del sillón y la parte donde se ponen las piernas.

Las compañías han instalado un aparato para reducir la apertura entre la parte para las piernas y el colchón cuando el sillón está en la posición reclinada.

Hay un aviso pegado a todos los sillones reclinables. Cuando se compra un sillón reclinable, asegúrese de que cumpla con las reglas sugeridas.

Su usted tiene un sillón reclinable viejo, siempre déjelo en la posición recta y cerrada cuando hay niños presentes. Nunca deje que un niño se suba en la parte para las piernas cuando el sillón está en la posición reclinada.

Contando los movimientos

Generalmente se puede sentir al feto moviéndose para la semana 20. Es bueno contar el número de veces que su bebé patalea o da vueltas. Esto se conoce con el nombre dea contando los movimientos. El feto debe moverse 10 veces en 4 horas. Si Ud. cuenta menos movimientos, llame al doctor inmediatamente.

Lo mejor es contar durante el período más activo del bebé—después de haber comido, haber tomado algo o haber caminado por al menos 5 minutos. Escriba la hora en que comienza a contar los movimientos. Ponga un cheque cada vez que su bebé se mueve o da vueltas. Cuente hasa 10 y escriba la hora otra vez. Haga esto todos los días a la misma hora.

La diversión con la nutrición

Hay muchos libros en la biblioteca sobre la comida para sus niños. Pídale a su bibliotecario que lo ayude a buscar estos libros y más:

- My Apple (Mi manzana) de K. Davies & W. Oldfield
- Messy Bessey ´s Garden (El jardín de Messy Bessey) de Patricia & Frederick McKissack
- A Book of Fruit (Un libro de frutas) de Barbara Lember
- Blue Potatoes & Orange Tomatoes (Papas azules y tomates anaranjados) de Rosalind Creasy
- Linnea's Windowsill Garden (El jardín de ventana de Linnea) de Christina Bjork & Lena Anderson
- The Pumpkin Patch (El calabacero) de Elizabeth King
- I Know Where My Food Goes (Yo sé adónde va mi comida) de Jacqui Maynard
- The Berenstain Bears Forget Their Manners (A los osos Berenstain se les olividan sus buenos modales) de Stan Berenstain

Los juegos con dibujos de comida en las tarjetas ayudan a los niños a mejorar su memoria y habilidades para asociar mientras aprenden sobre las comidas. Para hacer tarjetas de comidas: Corte dibujos de frutas y dibujos de frutas y verduras de catálogos para el jardín o revistas así como el árbol, la planta, o el bejuco de donde vienen. Por ejemplo, una manzana de un árbol de manzana, un tomate de una planta de tomates, un elote de una milpa. Pegue los dibujos en tarjetas de cartón. Ponga varias tarjetas en columnas. Voltee las tarjetas hasta que encuentre un par de tarjetas relacionadas.

Floyd County Tobacco

FCTPC

Prevention Coalition

Tabaco Condado Floyd

FCTPC

Coalición de Prevención

TABACO DATOS RÁPIDOS

Octubre: Detección de Cáncer de Pulmón

La mayoría de los casos de cáncer de pulmón no se detecta hasta que aparecen los síntomas. Hacerse una prueba de detección del cáncer de pulmón puede reducir la mortalidad por cáncer de pulmón en un 20% al detectar el cáncer en las etapas más tempranas y tratables. Llame al navegador de pulmones de Baptist Health Floyd hoy al 812.981.6208 para obtener más información y programar una prueba de detección.

Asegúrese de marcar su calendario para el tercer jueves de noviembre para el Fume Afuera Gran Americano. Este es un evento a nivel nacional para fomentar el abandono del tabaco.

¿Necesitas ayuda para dejar de fumar? Llame al 1.800.4.SOURCE hoy.

Octubre-Uvas (October)

Cuando usted piensa en una fruta popular con una variedad de usos, quizá las uvas vienen a su mente. Las uvas secas (uvas pasas) pueden ser una adorable adición a ensaladas y yogur. Frescas, las uvas sin semilla son una botana por ellas mismas. Una deliciosa golosina, las uvas también contienen saludables beneficios para su corazón, ojos, cerebro, sangre y articulaciones. Las uvas contienen una cantidad significante de vitamina K, manganeso y resveratrol lo que ayuda a proteger al cuerpo de cáncer de colon y próstata, enfermedad coronaria, enfermedad degenerativa de los nervios y posiblemente Alzheimer. Las uvas se pueden disfrutar en una variedad de distintas maneras.

Octubre- El Ejercicio y La Prevención de Lesiones (October)

Las lesiones relacionadas al ejercicio más comunes son las torceduras, los tirones musculares y las rasgaduras de rodillas y hombros. Para evitar una lesión, siga estas importantes precauciones cuando esté ejercitando: Primero, hable con su doctor, luego escoja su rutina de ejercicio cuidadosamente. Aprenda la técnica apropiada, use el equipo adecuado y empiece gradualmente. Recuerde el precalentamiento, permanezca hidratado, haga enfriamiento y varíe sus rutinas de ejercicio. Si una actividad le produce dolor, pare de hacerla en ese mismo momento. Obtenga ayuda inmediatamente si se siente mareado, se le acorta la respiración o tiene dolor en el pecho.