



Noticias del programa de Head Start

La carne

La carne de res es una buena fuente de proteína, las vitaminas B, hierro y zinc. La carne de res también puede tener mucha grasa y ser costosa, lo cual lo hace difícil de comprar con un presupuesto limitado. Sin embargo, es posible comprar cortes con poca grasa a poco costo.

Cuando compre res, considere el costo por porción además del costo por libra. Mientras más hueso y grasa tenga un pedazo de carne, menos carne hay para cada porción. Por ejemplo, un bistec “flank” no tiene huesos y tiene poca grasa. Una libra de bistec rinde más porciones que una libra de costillas. Las costillas tienen tanto hueso y grasa que la cantidad de carne para cada persona es menos.

Los cortes de res menos blandos contienen poca grasa y están disponibles a bajo costo. El bistec “flank,” el res para guisado (“stew”), y el rosbif son menos



costosos. Los cortes menos blandos requieren más tiempo de cocimiento y métodos de cocimiento “húmedos,” como el guisado. El líquido descompone los tejidos duros y ablanda la carne.

Ahorre dinero comprando un pedazo grande de carne para usar en varias comidas. Por ejemplo, compre un rosbif de brazo en oferta. Prepare una comida asiática sofrita con la parte más blanda. Use la otra parte para un rosbif, o pártala para un guisado.

Alrededor de la mitad de la carne de res

que se come en los Estados Unidos es carne molida. La carne de res molida es baja en costo, tiene más grasa, y se hace de los cortes menos costosos de la res. Reduzca las calorías y la grasa escurriendo la grasa después de cocer la carne. Entonces lave la carne molida cocida con agua caliente antes de agregarla a los platos.

La carne es la mejor fuente de proteína. Pero si un niño no quiere comer carne o sólo consume pequeñas cantidades, otros alimentos proveen proteína. Hay suficiente proteína en los grupos de granos, verduras, frutas y productos lácteos para satisfacer las necesidades de un niño que está creciendo. Los huevos, la leche, el yogur, el requesón y el queso son buenas fuentes de proteína en el grupo de productos lácteos. Otras buenas fuentes son los frijoles secos y las lentejas. Agréguelos a las sopas, el arroz y la salsa de espagueti. El pan, los cereales, el arroz y las pastas también contienen proteína.

Los padres no deben preparar una comida especial para un niño que no quiere comer carne. En vez de hacer esto, planifique comidas y refrigerios con cuidado con una fuente alternativa de proteína; la mantequilla de cacahuete, el requesón, el queso, los frijoles secos o los huevos. Siga ofreciendo pequeñas cantidades de carne. Agregue la carne en los platos como los tacos, las sopas, el chili y el espagueti cuando pueda. No obligue al niño a comer todo lo que Ud. Sirva, sólo sea paciente y sea un buen modelo de comportamiento.

Bistec y verduras al horno



- 1 a 1 1/2 libras de bistec “round”
- 1/4 taza de harina
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 (16 onzas) lata de tomates partidos
- 1/2 taza de cebolla picada
- 4 zanahorias medianas, partidas
- 2 tazas de calabacita zuquinipartida

Preparación:

1. Corte toda la grasa de alrededor de la carne. Corte el mismo número de pedazos de carne que el número de personas a que necesita servir (Guarde la carne que sobre para otra ocasión).
2. En una bolsa de plástico, combine la mitad de la harina y toda la carne. Mueva hasta que la carne esté cubierta de harina.
3. En una cacerola para freír, dore la carne en aceite caliente. Ponga la carne en un recipiente para hornear. Guarde la grasa de la cacerola.
4. En la cacerola, combine el resto de la harina y la grasa de la carne. Agregue los tomates sin escurrir y la cebolla. Mueva hasta que esté espesa y burbujeante.
5. Vierta la mezcla encima de la carne. Agregue las zanahorias. Cubra y hornee a 350 grados F por una hora. Saque del horno.
6. Agregue el zuquini. Cubra y siga horneando por 15 a 20 minutos hasta que la carne y las verduras estén blandas. Sirva con arroz. (239 calorías y 11 gramos de grasa por porción)

“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 desarrollo del habla

Hay algunas habilidades que los padres deben buscar en ciertas etapas del desarrollo del habla de su niño. Contacte a su médico si su niño ha tendido alguno de los siguientes problemas:

Los recién nacidos de 0 a 3 meses de edad:

- No se asusta al escuchar sonidos fuertes.

Los recién nacidos de 6 a 12 meses de edad:

- No se voltean al escuchar un sonido interesante.
- No usan ningún tipo de sonido verbal como “uuh” y “ba-ba.”



Los bebés de 6 a 12 meses de edad:

- “Hablan” poquito o usan pocos sonidos.
- No reconocen los nombres de sus familiares ni su propio nombre.

Los niños de 1 año de edad:

- Usan menos de 10 palabras a los 18 o 24 meses de edad.
- No responden a peticiones sencillas para buscar objetos conocidos como “¿Dónde está la pelota?”

Los niños de 2 años de edad:

- Usan menos de 50 palabras o no combinan por lo menos 2 palabras de los 24 a 36 meses.
- Se entiende lo que dicen menos del 70 por ciento del tiempo.

El amamantamiento y la necesidad de agua

Los bebés lactantes no necesitan agua adicional. De hecho, ésta puede causarle daño. Más del 87 por ciento de la leche de pecho es agua. Cuando un bebé lactante tiene sed, llora para dejarle saber a su mamá que necesita amamantar.

Cuando se les da agua adicional a algunos bebés, toman tanta que no amamantan lo suficiente. Su estómago

se llena de agua y no tienen ni hambre ni sed.

El agua no contiene las calorías ni los nutrientes que los bebés necesitan para la buena salud y el crecimiento. Algunos bebés toman tanta agua que se enferman. También, los bebés lactantes pueden tener problemas al mezclar la leche de pecho y el biberón-sobre todo los recién nacidos.

Recuperar su físico después del embarazo

Después del nacimiento de un bebé, el cuerpo se tarda para regresar a su forma anterior. Durante nueve meses, el cuerpo de una mujer embarazada pasa por muchos cambios. El útero crece hasta 50 veces su tamaño original. El volumen de la sangre aumenta de 30 a 50 por ciento. Los músculos del estómago se han estirado dos veces su longitud original. No es sorprendente que una nueva madre todavía se vea como si tuviera seis meses de embarazo.



Se tarda por lo menos de 4 a 8 semanas para recuperar su físico anterior. Pregúntele a su médico por una dieta sana y balanceada para ayudarle a recobrar su fuerza y forma, y cuándo se puede comenzar un programa de ejercicios suaves. Las dietas drásticas no son la respuesta correcta.

El movimiento

Bailar y moverse con la música puede ayudar a los niños a desarrollar sus músculos mayores, mejorar sus habilidades motoras, aprender sobre sus propios cuerpos, y mejorar su auto-estima. Las siguientes actividades son maravillosas para los días de lluvia cuando los niños no pueden jugar afuera.



Los niños deben usar ropa cómoda para poder moverse libremente. Es mejor que estén descalzos. Encuentre una emisora de radio con música suave sin interrupciones. O use instrumentos musicales como un tambor. Deje que sus niños se muevan con la música. Usted puede moverse también. Pare la música y pregunte “¿Puedes hacerte más alto?” Comience otra vez la música y deje que sus niños exploren las formas de hacerse más altos (pueden bailar con los brazos encima de las cabezas). Después de un rato, pare la música y pregunte “¿Puedes hacerte más bajo?” Comience la música otra vez. Esta vez pueden gatear o moverse en el piso. Otras preguntas que se pueden hacer son “¿Puedes hacerte muy grande o muy pequeña?”

El movimiento enseña conceptos como; despacio, rápido, atrás, y para un lado. Algunas preguntas para niños mayores: “¿Puedes:

- Poner tu cabeza más bajo que tus pies?
- Saltar en más de una dirección?
- Estirar tu brazo en una dirección y la pierna contraria en otra a la vez?

El relajamiento ayuda a los niños a tranquilizarse después de la actividad física. Dígale a su niño que se acueste en el suelo con las manos a los lados. Muéstrole cómo respirar hondo y despacio. Dígales que se imaginen flotando con todos sus músculos relajados.

Neumonía en los niños: causas, síntomas, tratamiento y prevención

La palabra neumonía significa "*infección del pulmón*". La neumonía era muy peligrosa en generaciones pasadas. Afortunadamente, hoy en día la mayoría de los niños pueden recuperarse fácilmente con asistencia médica.

Siga leyendo para conocer las causas de la neumonía, los síntomas comunes, cómo se trata y cómo ayudar a prevenir la enfermedad.



Infecciones por Mycoplasma pneumoniae

Ha habido un **aumento** (<https://www.cdc.gov/ncird/whats-new/mycoplasma-pneumoniae-infections-have-been-increasing.html>) reciente en las infecciones por *Mycoplasma pneumoniae* (*M. pneumoniae*), especialmente en niños. *M. pneumoniae* es una causa común de enfermedad respiratoria leve. También puede provocar una forma menos grave de neumonía conocida como "neumonía ambulatoria".

¿Qué causa la neumonía?

La mayoría de los casos de neumonía surgen después de una infección viral de las vías respiratorias altas. La neumonía también es causada por infecciones bacterianas. Además, si una infección viral ha irritado las vías respiratorias lo suficiente o ha debilitado el sistema inmunitario de un niño, las bacterias pueden comenzar a crecer en el pulmón, lo que agrega una segunda infección a la infección original.

La mayoría de las formas de neumonía están relacionadas con infecciones virales o bacterianas que se propagan de una persona a otra. Son comunes durante el otoño, el invierno y el principio de la primavera, cuando los niños pasan más tiempo en espacios cerrados en contacto estrecho con otras personas.

Signos y síntomas de neumonía en los niños

La neumonía suele producir **fiebre** (</spanish/health-issues/conditions/fever/paginas/default.aspx>), que puede provocar sudoración, escalofríos, enrojecimiento de la piel y molestias. Un niño también puede perder el apetito y parecer menos enérgico de lo normal. Los bebés y los niños pequeños pueden lucir pálidos y sin fuerzas, y llorar más de lo habitual.

Debido a que la neumonía puede causar dificultades para respirar, también puede notar estos otros síntomas más específicos:

- Tos
 - Respiración acelerada y dificultosa
- Hundimiento de la piel entre las costillas y el esternón y alrededor de ellos

- Expansión (ensanchamiento) de las fosas nasales
- Dolor en el pecho, especialmente al toser o respirar profundamente
- Sibilancias
- Labios o lechos ungueales de color pálido, gris o azulado, según el tono de la piel, causados por la disminución de oxígeno en el torrente sanguíneo

El médico generalmente diagnostica neumonía después de observar los signos y síntomas y examinar a su hijo. Sin embargo, a veces se necesita una **radiografía de tórax** (</spanish/health-issues/conditions/treatments/paginas/Imaging-Tests.aspx>) para confirmar el diagnóstico y determinar el alcance de la afectación pulmonar.

¿Algunos niños corren mayor riesgo de contraer neumonía?

Los niños cuyas defensas inmunitarias o cuyos pulmones están debilitados por otras enfermedades, como la fibrosis quística (</spanish/health-issues/conditions/chronic/paginas/Cystic-Fibrosis.aspx>), el asma (</spanish/health-issues/conditions/allergies-asthma/paginas/What-is-Asthma.aspx>), o el cáncer (</spanish/health-issues/conditions/cancer/paginas/default.aspx>) pueden tener más posibilidades de desarrollar neumonía. Aquellos niños cuyas vías respiratorias o cuyos pulmones son anormales de otras maneras también pueden tener un mayor riesgo.

Tratamiento para la neumonía

Cuando la neumonía es causada por un virus, por lo general, no hay un tratamiento específico más que el descanso y las medidas habituales para controlar la fiebre. No se deben usar antitusivos que contienen codeína o dextrometorfano. Toser ayuda a eliminar las secreciones excesivas causadas por la infección. La neumonía viral generalmente mejora después de unos días, aunque la tos puede durar varias semanas.

Debido a que muchas veces es difícil determinar si la causa de la neumonía es un virus o una bacteria, es posible que su pediatra le recete un antibiótico. Todos los antibióticos deben tomarse durante el período recetado completo y según la dosis recomendada. Su hijo se sentirá mejor después de unos días. No suspenda el antibiótico antes de tiempo porque la infección podría reaparecer.

Vuelva a consultar con el médico si su hijo muestra alguno de los siguientes signos de que la infección está empeorando o propagándose.

- Fiebre durante más de unos días a pesar de tomar antibióticos
- Fiebre que desaparece y luego regresa después de algunos días
- Problemas para respirar
- Letargo y somnolencia aumentados
- Signos de infección en otras partes del cuerpo: articulaciones enrojecidas e hinchadas, dolor de huesos, rigidez del cuello, vómitos u otros síntomas o signos nuevos.

Prevención: la vacuna contra la neumonía

Su hijo puede vacunarse contra infecciones neumocócicas (</spanish/health-issues/vaccine-preventable-conditions/paginas/Pneumococcal-Infections.aspx>), una causa bacteriana de la neumonía. La American Academy of Pediatrics recomienda que todos los niños, a partir de los 2 meses, reciban esta vacuna (llamada vacuna neumocócica conjugada (

What-You-Need-to-Know.aspx)). Se administra una serie de dosis a los 2, 4, 6 y de los 12 a los 15 meses de edad, al mismo tiempo que los niños reciben otras vacunas de la infancia (/spanish/safety-prevention/immunizations/paginas/Your-Babys-First-Vaccines.aspx).^{17 arriba}

Si su hijo no recibe las primeras dosis en los momentos recomendados, hable con su pediatra sobre un programa para ponerse al día. Se debe administrar una dosis de la vacuna antineumocócica conjugada a:

- todos los niños sanos de 2 a 5 años que no hayan recibido previamente las dosis recomendadas antes de los 2 años, y a
- los niños de 2 a 18 años con ciertas afecciones médicas subyacentes que no hayan recibido previamente una dosis.

También se recomienda otra vacuna antineumocócica (vacuna antineumocócica polisacárida) para niños más grandes (de entre 2 y 5 años) que tengan un alto riesgo de desarrollar una infección neumocócica. Esto incluye a niños con:

- Anemia drepanocítica (/spanish/health-issues/conditions/chronic/Paginas/sickle-cell-disease-in-children.aspx)
- Enfermedad cardíaca
- Enfermedad pulmonar
- Insuficiencia renal
- Bazo dañado o sin bazo
- Trasplante de órganos
- Infección por VIH (/spanish/health-issues/conditions/sexually-transmitted/paginas/HIV-Human-Immunodeficiency-Virus.aspx) (virus de inmunodeficiencia humana)

También se recomienda para los niños que toman medicamentos o que tienen enfermedades que debilitan su sistema inmunitario. Algunos niños con ciertas afecciones médicas pueden necesitar una segunda dosis de la vacuna.

Más información

- Cómo cuidar a los niños con resfriado y gripe: remedios simples para aliviar los síntomas (/Spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/Paginas/caring-for-kids-with-colds-and-flu-simple-remedies-that-help.aspx)
- Virus respiratorio sincitial (VRS): cuando el problema es más que un simple resfriado (/Spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/paginas/rsv-when-its-more-than-just-a-cold.aspx)
- Bronquiolitis en bebés: lo que los padres deben saber (/Spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/paginas/bronchiolitis.aspx)

Última actualización 11/11/2024

Fuente American Academy of Pediatrics (Copyright @ 2024)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Floyd County Tobacco

FCTPC

Prevention Coalition

Tabaco Condado Floyd

FCTPC

Coalición de Prevención

TABACO DATOS RÁPIDOS

Diciembre: Fume Afuera Gran Americano

Haga de este su año para dejar de fumar Muchas personas hacen resoluciones de Año Nuevo el 1 de enero, y dejar de fumar es uno de los mejores cambios en el estilo de vida que una persona puede hacer para mejorar su salud. El día de Año Nuevo es el momento perfecto para comprometerse a dejar de fumar. Fumar sigue siendo la causa número uno de muerte y enfermedad prevenibles en los EE. UU. Al dejar de fumar, puede reducir drásticamente el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, y lo dejará sintiéndose más fuerte y saludable.

Regístrese para la próxima clase gratuita sobre la libertad de fumar llamando al 1.800.4SOURCE hoy.

El sitio web smokefree.gov del Instituto Nacional del Cáncer ofrece consejos gratuitos sobre cómo hacer un "plan para dejar de fumar" que puede ayudarlo a ser exfumador y mantenerse libre de humo de por vida.

Actividades divertidas de diciembre

- ❖ Juega al escondite en tu casa
- ❖ Canta y representa una canción de invierno
- ❖ Patinar sobre hielo en la pista de patinaje
- ❖ Construye una tienda de campaña con una manta
- ❖ Da un paseo por el parque en un cálido día de invierno
- ❖



REPOLLO-COL

COMO TODOS LOS PARIENTES DE LAS COLES, LOS REPOLLOS ESTAN LLENOS DE BENEFICIOS SALUDABLES. SON RICOS EN VITAMINA C Y FIBRA, TAMBIÉN SON UN BUEN PROVEEDOR DE ISOTICIANATES- LOS QUÍMICOS QUE INCREMENTAN LOS SISTEMAS DE DESINTOXICACIÓN NATURALES DEL CUERPO. LOS ESTUDIOS SUGIEREN QUE EL REPOLLO PUEDE AYUDAR A COMBATIR EL CÁNCER DE PECHO, PULMÓN, COLON Y OTROS TIPOS DE CÁNCER. HAY MUCHAS VARIEDADES DE COL QUE PUEDEN CONSUMIRSE CRUDAS, ROSTIZADAS, EN GUIADOS O SALTEADAS.



ENSALADA DE REPOLLO Y DE MANZANA

[PARA 5 PORCIONES]

1/3 TAZA DE MAYONESA. 1/3 TAZA DE YOGURT ESTILO GRIEGO

1 CUCHARADA DE VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA

1/2 CUCHARADA DE MIEL

1/2 CUCHARILLA DE SAL

1 CABEZA PEQUEÑA DE REPOLLO PURPURA, CORTADA EN TIRAS DELGADAS

1 ZANAHORIA GRANDE, TRITURADA

1 MEDIUM GRANNY SMITH APPLE, PASAS TRITURADAS

1/3 TAZA DE PASAS

1. REVUELVA JUNTOS LA MAYONESA, EL YOGUR GRIEGO, EL VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA, LA MIEL Y LA SAL.
2. COLOQUE EL REPOLLO, LA ZANAHORIA, LA MANZANA Y LAS PASAS TRITURADAS EN UN TAZÓN GRANDE. AGREGUE EL ADEREZO SOBRE LA PARTE SUPERIOR Y REVUELVA HASTA QUE TODO ESTÉ REVESTIDO UNIFORMEMENTE. SERVIR INMEDIATAMENTE.