



*Familias Más Fuertes,
Mejores Comunidades, Futuros Más Brillantes*

*"UMCHS es un Proveedor con
Oportunidades de Igualdad"*



**Junta de todo el
Personal:
9 de Marzo, 2018
No clase para Día
Completo**



**Otros Eventos:
Vacaciones
de Primavera
Marzo 26-30, 2018**

Nutrición... continua de pagina 1

Formas para reducir la grasa, sal, y azúcar

- Escoja alimentos horneados o a la parrilla en lugar de comida frita cuando come fuera e impléméntelos en casa también.
- Haga el agua y leche sin-grasa o baja-en-grasa su bebida en lugar de soda o bebidas endulzadas.
- Sirva frutas como postre cada día-manzanas o peras asadas o ensalada de fruta.
- Lea las etiquetas de ingredientes para encontrar alimentos bajos en sodio.
- Trate de no agregar sal al cocinar; use herbario y especias para agregar sabor.



Controlando tamaño de porción

- Use platos mas chicos para controlar el tamaño de porciones.
- No limpie su plato al estar satisfecho, use el sobrante para almuerzo de mañana.
- Los tamaños de porción dependen de la edad, genero, y nivel de actividad de la persona.

Comiendo saludable en la escuela

- Lleve bocadillos saludables al salón de clase de su hijo para los festejos de cumpleaños y celebraciones, en lugar de proveer golosinas endulzadas.
- Empaque almuerzos saludables para sus niños incluyendo granos integrales, frutas y verduras, y productos lácteos sin-grasa o bajos-en-grasa.
- Las escuelas por toda la nación están haciendo el comedor un lugar mas saludable. Aprenda mas con el movimiento de Chefs en la iniciativa de escuelas donde los chefs trabajan con escuelas locales para agregar sabor y comidas saludables al preparar los menús.

Seguridad de los alimentos

- Al cocinar, tenga estos consejos en mente para mantener a su familia segura de envenenamiento por causa de las comidas.
- Aseo: lave sus manos, utensilios, y tablas para cortar antes y después de contacto con carnes crudas, carne de aves, mariscos, y huevos.
- Separe: mantenga carnes crudas y carnes de aves separado de alimentos que no va a cocinar.
- Cocinar: use un termómetro para cocinar las comidas. Usted no puede decidir si el alimento esta cocinado con seguridad solo por la forma que se mira.
- Enfriar: ponga a enfriar los sobrantes de alimentos, y la comida que se va a llevar a casa dentro de dos horas y manténgala en el refrigerador a 40°F o mas bajo.
- Lave: lave bajo corriente de agua las frutas y verduras (aun las que tienen pellejo o cascara que no se va a comer).

Para mas consejos de alimentos visite: FoodSafety.gov.

UMCHS
Umatilla-Morrow Head Start, Inc.



Marzo 2018
Volumen 25; Tomo 10
www.umchs.org

En Español

The Network Carta Informativa

110 NE 4th St., Hermiston, OR 97838 ~ 541.564.6878 / 1.800.559.5878 ~ Fax: 541.564.6879

Buena Nutrición



La importancia de buena nutrición: Los alimentos que usted escoja cada día afectan su salud-como se siente hoy, mañana, y en el futuro.

La buena nutrición es parte importante de un estilo de vida saludable. Combinada con actividad física, su dieta puede ayudarle a alcanzar y mantener el peso saludable, reducir el riesgo de enfermedades crónicas (como enfermedad del corazón y cáncer), y promover una buena salud.

El impacto de nutrición en su salud: Los hábitos no saludables han contribuido a la epidemia de obesidad en los EE.UU.: como una-tercera parte de adultos de EE.UU. (33.8%) son obesos y aproximadamente 17% (o 12.5 millones) de niños y adolescentes de edad de 2-19 años están obesos. Aun gente con peso saludable, una dieta pobre esta asociada con riesgos de salud mayores que pueden causar enfermedades y aun la muerte. Esto incluye enfermedades del corazón, hipertensión (alta presión sanguínea), diabetes tipo 2, osteoporosis, y ciertos tipos de cáncer. Al escoger alimentos en forma inteligente, usted puede ayudar a protegerse usted mismo de estos problemas de salud.

Énfasis en Frutas y Verduras:

- Mezcle verduras en sus platillos para llevar. Pruebe espinacas con pasta o rajadas de chile dulce en tacos.
- Use frutas y verduras frescas, congeladas, y enlatadas. Todas estas le ofrecen la misma nutrición. Solo asegure revisar el sodio en las verduras enlatadas y busque frutas empacadas en agua o jugo 100% (no en almíbar).
- Empaque la bolsa del almuerzo de su hijo con frutas y verduras, rajadas de manzana, un plátano, o trocitos de zanahoria, todo esto es opción sana.

Meriendas saludables:

- Para una merienda rápida, tenga en el refrigerador fruta y verdura picada como zanahorias, rajadas de chile dulce, o rebanadas de naranja.
- Enséñele a los niños la diferencia entre meriendas de día a día, como, frutas y verduras, y en ocasiones galletas u otras golosinas.
- Haga que el agua sea la bebida al tiempo de meriendas. Pruebe agregar una rebanada de limón, o una gota de jugo 100% a su agua para darle un poco de sabor.
- Cambie su recipiente de galletas por un canasto lleno con fruta fresca.

Continua en pagina 4

Estrellas del Mes Centro de Victory Square



Primera celebración en Victory Square I. Primero, los padres/niño hicieron una caja para sus tarjetas como actividad de padre-hijo en casa. A las familias se les dio la oportunidad de traer bocadillos saludables. Saborearon manzanas, mangos, rodajas de piña, zanahorias, retoños de frijol, y trocitos de apio. Para dip usamos Ranch y Yogur. Los padres ayudaron a los niños a distribuir sus tarjetas de amistad; después ayudaron a los niños a servirse ellos solos a los bocadillos. Las Familias y los niños pasaron buen tiempo.
Victory Square I,
Becky Sanchez
CFA/Maestra



Educación Nutritiva - Recetas para Dip



A los niños y adultos les gustan más las verduras crudas cuando las pueden comer con un Dip. Los Dips pueden ser una forma divertida para ayudarles a los niños a comer más verduras, pero desafortunadamente, muchos dip tienen alto contenido de grasa y sodio. Las recetas de dip a continuación ofrecen una alternativa más fresca al dip que se compra ya preparado. Estas recetas no solo son más bajas en grasa y sodio, pero se usan alimentos más nutritivos, por ejemplo, yogur Griego, espinacas y garbanzos. Estas recetas de dip también son una forma grandiosa para que los niños pequeños se involucren en prepararlos. ¡Disfrútenlos!

Dip de Herbario y Verduras

1½ tazas de yogur Griego, simple 2 cucharaditas de jugo de limón fresco
½ taza de mayonesa baja-en-grasa ½ cucharadita ajo en polvo
½ cucharadita de eneldo seco, ½ cucharadita paprika
perejil, y tallos de cebollines (frescos
si los encuentra, picaditos, de 1-2 Cucharadas de cada uno)

Ponga los ingredientes en una vasija chica; menear hasta que se junte bien. Dejar enfriar una hora. Servir con verduras crudas, galletas de grano integral o usar como capa en emparedados o al preparar rollitos.

Dip de Espinacas

1 taza de hojas de espinacas tiernas 1/8 de cucharadita de polvo de ajo
½ taza de yogur Griego, simple 1/8 de una cebolla dulce, picadita
½ taza de garbanzos, cocidos 1/8 de cucharadita de sal

Combinar los ingredientes y procesar en procesador para comida o licuadora con fuerza. Enfriar una hora. Servir con verdura cruda, galletas de grano integral o usar como capa para emparedados o al preparar rollitos.

Recetas del libro de cocina:

The Early Sprouts. Por Karrie Kalich, Lynn Arnold and Carole Russell.

Actividad para Padres y Niño



Siendo que estamos en Primavera y con las vacaciones de primavera este mes aumentan las actividades al aire libre, y la actividad favorita que gozan los niños es montar en bicicleta. Aquí tiene una orientación para ayudarle a preparar a sus niños a montar en bicicleta a temprana edad.

La preparación para montar en bicicleta con seguridad es el entrenamiento apropiado:

- ♦ Recursos incluyen una persona con experiencia, padres, o programa comunitario.
- ♦ Aunque un entrenamiento al principio involucra la instrucción simple por parte de los padres, aprender el balance y saber pedalear.
- ♦ Supervisión apropiada para niños jóvenes, se recomienda que niños más chicos monten en bicicleta en lugares cercados, evitando carreteras y banquetas.
- ♦ Selección de bicicleta apropiada para la edad del niño, e invertir en equipo de seguridad, como, ropa protectora, rodilleras, protector para los codos y un casco puede prevenir lesiones significantes.
- ♦ Enseñe a su hijo mejores prácticas para montar en bicicleta, como obedecer las reglas de tráfico. Montar y viajar en una fila con el tráfico, no contra el tráfico. Anunciar su presencia ("a su izquierda") en la bicicleta y veredas para caminar al acercarse detrás y pasar peatones y otras personas en bicicleta.

Información tomada de WebMD