K-STATE Kansas State University Research and Extension

Family & Consumer SCIENCES

Familias Jóvenes

Vol. 10, 3er Trimestre

Un boletín de noticias enfocado en la familia con los niños jóvenes en mente

Incluya Alimentos Saludables y Ejercicio en los Planes Familiares para el Verano

El verano está aquí. Hay calor y los niños han salido de la escuela. ¿Qué planes tiene para su familia? ¿Incluyen esos planes actividades físicas y comer alimentos nutritivos? Ejercitarse y comer una dieta balanceada puede convertirse en una meta familiar. Cada miembro de la familia, dependiendo de la edad, puede planear actividades familiares que incluyan alguna forma de ejercicio y bocadillos o comidas nutritivas. Cada miembro puede planear un día, un fin de semana o una semana. No importa el horario que la familia siga, mientras que cada miembro tenga un turno.

Los padres y los abuelos pueden enseñar a los niños los juegos que ellos solían jugar de niños. Los niños le pueden enseñar a los padres los juegos que ellos juegan hoy. Sea creativo; invente juegos. Solo diviértase y haga que la familia se mueva. La Guía Dietética Americana del 2005 recomienda que los niños deben de participar en al menos 60 minutos de actividades físicas la mayoría de días de la semana.

Los bocadillos pueden ser tan simples como un trozo de fruta o verdura. El almuerzo puede ser tan simple como un sándwich de mantequilla de maní (crema de cacahuate) con jalea en pan de trigo entero, trozos de manzana, zanahorias y leche baja en grasa. Asegúrese que las frutas y los vegetales estén cortados en trozos del tamaño de un bocado para el beneficio de los niños pequeños.

¡Diviértase, sea activo, y coma bien!

Abajo hay una receta del sitio de Internet llamado "Kids a Cookin'" (Niños Cocinando) *www.kidsacookin.ksu.edu* para que comience. Revise este sitio para obtener más ideas.

Taza de Fruta Congelada

- 3 bananas
- 3 recipientes (de 8 onzas cada uno) de yogur de fresa sin grasa
- 1 paquete (10 onzas) de fresas congeladas, picadas sin escurrir
- 1 lata (8 onzas) de piña molida, sin escurrir

Instrucciones:

1. Forre un molde de metal para 18 pastelillos con cubiertas de papel para pastelillos
2. Parta en cubitos o muela las bananas y colóquelas en un tazón de mezclar grande.
3. Mezcle los ingredientes restantes.
4. Coloque la mezcla con una cuchara en los moldes para pastelillos y congélelos por 3 horas hasta que estén firmes. Retírelos del molde y colóquelos en una bolsa plástica en el congelador.
5. Antes de servir, remueva las cubiertas de papel y déjelos reposar por 10 minutos.

Tanda Kidd
kidd@humec.ksu.edu

Actúe Temprano para Enfrentar los Abusos al Aumentar el Respeto Propio

A veces, los niños de edad preescolar discuten y pelean con sus compañeros. Sin embargo, la agresión en los niños pequeños carece de la naturaleza depredadora del verdadero abusador o agresor. Mientras que los niños pequeños tienden a centrarse y protegerse a sí mismos, los niños más grandes comprenden que los demás tienen experiencias personales únicas. Este conocimiento crea una vulnerabilidad que no existía durante sus primeros años. El verdadero abusador es un depredador debido a que socava el valor propio y el estatus dentro del grupo de compañeros. Ser un niño abusador a agresor es malo debido a que la meta es acabar con la dignidad de otra persona.

No espere a que el abusador aparezca primero. Prepare a sus niños a responder a este asalto durante sus primeros seis años. El paso más importante es hacer un cimiento de respeto propio. Tomarse el tiempo de jugar con sus niños y de escuchar sus ideas e historias refuerza su creencia en ellos mismos. Ellos se sienten dignos ante los ojos de quien aman. Esta creencia ayudará a sus niños cuando ellos enfrenten el reto de la presión de sus compañeros. Para mayor información acerca de cómo nutrir el respeto propio, tome el curso gratis de "I'm Positive" (Soy Positivo) en www.ksu.edu/wwparent/courses/ip/ y visite www.ksu.edu/wwparent/hero/ .

Charles A. Smith
casmith@ksu.edu

Son las Alergias a los Alimentos Parte de la Niñez?

Muchos niños sufren de una o más alergias a los alimentos: una respuesta inmune exagerada que es provocada por un alimento específico. Aunque muchas personas no toleran ciertos alimentos, las verdaderas alergias alimentarias son menos comunes. En una alergia alimentaria, el sistema inmunológico produce anticuerpos e histaminas en respuesta a un alimento específico.

Cualquier alimento puede causar una reacción alérgica, pero algunos alimentos son famosos por ser culpables. En los niños, los alimentos alérgicos más comunes son: huevos, maní o cacahuate, leche, soya, nueces de árbol, trigo y mariscos con concha.

Por fortuna, muchos niños superarán las alergias a la leche, huevos, trigo y soya para cuando tengan cinco años de edad si evitan los alimentos ofensivos cuando son jóvenes. Las alergias al maní, las nueces de árbol y los mariscos de concha tienden a permanecer toda la vida. Es controversial el tema de si los aditivos en los alimentos como tintes, espesantes y preservantes puedan causar reacciones alérgicas verdaderas.

Aunque menos del 1 por ciento de los Estadounidenses tienen reacciones alérgicas verdaderas a los alimentos, los síntomas de la reacción alérgica a los alimentos pueden ser severos y hasta mortales en casos extremos. Los síntomas que pueden ocurrir después de comer un alimento ofensivo incluyen garganta rasposa, urticaria, disminución de la respiración, resollar, comezón de la boca y la garganta, ojos, piel u otra área, hinchazón de los párpados, cara, labios y lengua, y anafilaxia (una reacción alérgica severa de todo el cuerpo que puede dar como resultado la muerte).

Si usted sospecha que su niño tiene alergias a los alimentos, consulte a su médico para que le realicen pruebas. No hay cura para la alergia a los alimentos, pero hay métodos conocidos para prevenir que ocurran. La lactancia materna ayuda a prevenir las alergias, y se sabe que es efectivo la introducción tardía de los alimentos que causan alergias a los infantes hasta que su sistema digestivo sea maduro.

Fuente:
Sitio en la Red de la Academia Americana del Asma, Alergias e Inmunología: www.aaaai.org Enciclopedia Médica Medline Plus: Alergias Alimentarias: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000817.htm

Sandy Procter
procter@humec.ksu.edu

Las Parejas deben Mantener la Amistad para Tener un Matrimonio Exitoso

Los investigadores que estudian las relaciones de pareja sugieren que es muy importante mantener su amistad con cada uno. Siendo amigos con cada uno, ustedes serán más amables y gentiles con el otro cuando lleguen momentos difíciles. Usted también tendrá una relación más feliz y satisfactoria.

¿Cómo puede uno ser un buen amigo para con su cónyuge o compañero? En el libro "Los Siete Principios de Hacer que un Matrimonio Funcione", John Gottman sugiere que las parejas deben mantenerse al día sobre los gustos y disgustos de sus cónyuges, así como de los "anhelos más profundos, creencias y miedos." Él le llama conocer los mapas de amor de su compañero. Por ejemplo, aquí hay algunas preguntas que él sugiere que se hagan para mantenerse al día: 1. Nombra mis dos amigos más cercanos. 2. ¿Qué es lo que más me gusta hacer con mi tiempo libre? 3. ¿Qué es lo que me hace sentir más competente? 4. Nombra mis pasatiempos. 5. ¿Qué es lo que más me entristece? Él da sugerencias sobre 55 preguntas más para conocer a su compañero. Algunas respuestas quizás no cambien con el tiempo, pero otras respuestas cambiarán conforme pase el tiempo.

Mantenerse al corriente de lo que está pasando con su pareja y tener conversaciones satisfactorias con ella son importantes para mantener esa amistad.

Charlotte Shoup Olsen
colsen@oznet.ksu.edu

Seguridad en la Cocina: Cambie los Trapos de Cocina Frecuentemente

Los cocineros ocupados dependen de trapos o paños y toallas para platos para un sinnúmero de tareas en la cocina, pero es importante cambiar los trapos de la cocina a diario.

Los trapos y las toallas para platos deben de lavarse con agua caliente con jabón. Un trapo para platos sucio es el medio de reproducción perfecto para las bacterias, y puede esparcir gérmenes. Tire las esponjas con mal olor, viejas o sucias o lávelas en una solución de cloro y agua.

Para más consejos de cocina, ideas para cocinar para la familia y obtener recetas, visite el sitio de Internet llamado "Kids a Cookin'" (Niños Cocinando) en: www.kidsacookin.ksu.edu

Kathy Walseten.
walsten@humec.ksu.edu

La Universidad Estatal de Kansas es una organización con oportunidades equitativas. Este material puede estar disponible en otros formatos.