



# "Off To A Good Start"

## Un Boletín para Usted y sus Niños

Extensión Cooperativa de la Universidad de California 858 514-4976 <http://cesandiego.ucdavis.edu>



## La salud y bienestar de sus niños



Su niño de edad preescolar está en pleno desarrollo emocional, social, físico y mental. Su salud y bienestar son también aspectos importantes de su desarrollo. Los preescolares necesitan comer alimentos nutritivos, hacer mucha actividad física, dormir lo suficiente y recibir cuidados médicos y dentales adecuados.

La buena nutrición es necesaria para el crecimiento y desarrollo adecuado de

su hijo. Las costumbres que establezca ahora le durarán toda la vida. Los niños pequeños por lo general comen los mismos alimentos que los adultos, pero comen porciones más pequeñas. Use la Pirámide de los Alimentos como guía para alimentar a su niño preescolar. Ofrezca a su hijo mucha fruta, verduras y productos de granos integrales. Evite darle alimentos azucarados o con mucha grasa

(Continúa de la pag. 2)

Septiembre 2004

### Program Staff

*Sue Manglallan*  
4-H Youth and Family  
Development Advisor

*Lori Renstrom*  
Program Director

*Mary Cartin-Lobo*  
Program Representative

*Linda Corrales*  
Program Representative

## Libros Sugeridos



- **! A Comer!** by Reser Capedevila
- **Cerdota grandota** by Clare Beaton
- **El sándwich más grande de mundo** by Rita Goleen Gelman
- **Plumas para almorzar** by Lois Ehler
- **A sembrar sopa de verduras** by Lois Ehler
- **Chato y su cena** by Gary Soto
- **Abuelo y los tres osos** by Robert McCloskey

Leer es  
Divertido!

### Dentro del Boletín:

Salud 2

Libros 2

Juguemos con  
Las Manos 2

Actividades  
para Hacer con  
su Niño 4

Cereales Desa-  
Yuno y Dulce 4

Bollos de arán-  
dano 4

Dos Páginas para Niños



## Juguemos con las Manos



Cinco pececitos nadan en un estanque, (mueva los cinco dedos)  
"Tengo frío", dice el primero, (abrácese como si tuviera frío)  
"El estanque está profundo," dice el segundo (hable en un tono de voz profundo)  
"Tengo sueño", dice el tercero, (junte las palmas de las manos y descanse la cabeza sobre ellas)  
"Vamos a nadar y divertirnos," dice el cuarto (junte las palmas y muévalas como

### Cinco Pececitos

si fueran peces nadando)  
"Se acerca un barco", dice el quinto (coloque una mano de lado en la frente como si fuera a divisar algo)  
Es un barco pesquero, (haga una "V" con los dedos y estire los brazos)  
Están listos para pescar, (haga como si tuviera una caña para pescar y echara un anzuelo)  
¡Los pececitos se alejan sin parar! (mueva los cinco dedos como si fueran pececitos alejándose)

## La salud & bienestar de sus niños (Continúa de la pag. 2)

o alimentos procesados. Comer un desayuno saludable es muy importante para los niños. De otra manera, se les dificulta prestar atención y esto puede afectar su desempeño escolar.

Los niños necesitan también hacer mucho ejercicio. Lleve a su hijo al parque, al zoológico o museo. Permita que corra, brinque y juegue. Salgan juntos a caminar por el vecindario; es una manera buena de hacer ejercicio y de conocer a otros niños con quienes tal vez pueda jugar. Los niños deben estar activos físicamente por lo menos una hora todos los días. Hacer ejercicio a diario y tener

buenas costumbres alimenticias ayudará a evitar la obesidad en los niños, condición que puede contribuir a la diabetes y a otras enfermedades.

Es importante también que los niños duerman lo suficiente todos los días. A un niño que va cansado a la escuela se le dificultará poder aprender. Tener una rutina nocturna como, por ejemplo, darle de cenar, bañarlo y leerle en voz alta ayudará a que su niño se prepare para dormir.

Los niños crecen con rapidez. Asegúrese que su hijo tenga su chequeo médico y dental para que se mantenga sano y en buena condición física. Las vacunas ayudan a evitar enferme-

dades. La limpieza de los dientes no sólo ayuda a evitar enfermedades; les protege también los dientes permanentes.

Los padres siempre deben tratar de recordar que son los primeros y más importantes maestros de sus hijos. Los niños se fijarán en lo que hagan sus padres y tratarán de imitarlos. La buena salud es una meta a tener para toda la vida y los padres juegan un papel vital para alcanzarla. Las costumbres y actitud que les enseñe a sus hijos acerca de la buena alimentación, el ejercicio y los cuidados médicos y dentales perdurarán de por vida.



### Actividades para Hacer con su Niño

#### Cubos de colores

##### Materiales:

- ? Charola para hacer cubitos de hielo
- ? Colorante para alimentos: rojo, azul y amarillo
- ? Tres vasos grandes transparentes o frascos de comida para bebé

##### Instrucciones:

- ? Llene con agua una charola para hacer cubitos de hielo
- ? Agregue gotas del colorante para alimentos, rojo, azul y amarillo a diferentes compartimentos, teniendo cuidado de no mezclar colores en un mismo compartimento
- ? Ponga a congelar la charola
- ? Cuando estén congelados, ponga un cubito rojo y uno amarillo en el vaso.
- ? Fíjense qué sucede al derretirse el hielo.
- ? Ponga un cubito amarillo y uno azul en otro vaso. Fíjense qué ocurre.
- ? Ponga un cubito azul y uno rojo en otro vaso. Fíjense qué pasa.



#### Bollos de arándano

- 1 1/2 tazas de harina 1 huevo
- Una pizca de sal 1/4 de taza de azúcar
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 2 tazas de cereal de desayuno en hojuelas, molido
- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de arándanos frescos o congelados
- Una pizca de sal
- 1/4 de taza aceite vegetal



Mezcle la harina, el cereal, el azúcar, la levadura en polvo y la sal en un bol. Bata la leche, el huevo y el aceite en otro bol.

Combine la mezcla de harina y la mezcla de huevo. Mezcle bien y agregue los arándanos.

Con una cuchara, vierta la mezcla en un molde para bollos rociado con aceite vegetal o con un spray para hornear. Hornee a 400 grados durante 20 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.

#### Cereales de desayuno

Los cereales de desayuno son una de las mejores comidas para el desayuno. El comer cereal puede añadir fibra, hierro, ácido fólico y calcio a la dieta de su niño. Puede ser un desayuno baja en grasa y

#### Cereales de desayuno cont.

azúcar también si usted hace la elección adecuada. ¡Lea la etiqueta y escoja el mejor!

- ◇ Escoja los cereales de grano entero: la fibra y el valor nutritivo ayudan a proteger contra el cáncer, las enfermedades cardíacas y la diabetes.
- ◇ Escoja los cereales altos en hierro: Los niños pequeños necesitan una abundancia de hierro para que crezcan sus cuerpos. Los cereales con un mínimo de 45% de la recomendación diaria de hierro son los mejores.
- ◇ Escoja los cereales bajos en azúcar: Los cereales con 6 gramos de azúcar o menos por porción son los mejores.
- ◇ Sirva el cereal con leche descremada o leche de 1%.
- ◇ Agregue frutas a los cereales: Pruebe rebanadas de bananas, melocotones, peras, fresas, arándanos, frambuesas o pasas.

#### Cereales dulce

¡Lea las etiquetas para ver la mejor opción! 5 gramos de azúcar = 1 cucharadita de azúcar. Algunos cereales contienen endulzantes sin calorías. Estos cereales tienen menos azúcar, pero son muy dulces. Su niño comerá menos azúcar, sin embargo puede desarrollar una preferencia para los cereales dulces.

**UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
COOPERATIVE EXTENSION**  
COUNTY OF SAN DIEGO MS-018  
5555 OVERLAND AVE., SUITE 4101  
SAN DIEGO, CA 92123



Sue Manglallan  
4-H Youth & Family Development Advisor

Mary Cartin-Lobo  
"Off to a Good Start" Program Representative



University of California  
Cooperative Extension  
Division of Agriculture and Natural Resources

Lori Renstrom  
"Off to a Good Start" Program Director

Linda Corrales  
"Off to a Good Start" Program Representative

OFF TO A GOOD START is funded by the First 5 Commission of San Diego and is a program of Cooperative Extension, ANR, and the University of California. The University of California prohibits discrimination against or harassment of any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex physical or mental disability, medical condition (cancer -related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or status as a covered veteran (special disabled veteran, Vietnam-era veteran or any other veteran who served on active duty during a war or in a campaign or expedition for which a campaign badge has been authorized). University Policy is intended to be consistent with the provisions of applicable State and Federal laws. Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Dr., 6th Floor, Oakland, CA 94612-3550, (510) 987-0096.

OFF TO A GOOD START fue fundada por las primeras 5 Comisiones de SD y es un programa de Extensión Cooperativa, ANR y la Universidad de California. La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigación de cualquier persona. Esta prohibición abarca razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas) ascendencia, estado civil, edad orientación sexual, ciudadanía o condición de veterano (veterano con incapacidad específica, veterano de la era de Vietnam o cualquier veterano en servicio activo en una Guerra, campaña o expedición para la cual una insignia de campaña haya sido autorizada). La política de la Universidad se propone concordar con las leyes federales y estatales precedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Drive, 6<sup>th</sup> Floor, Oakland, CA 94612-3550. Phone : (510) 987-0096.