

¿ENGORDA MÁS COMER DE NOCHE?

Hay personas que lo creen y muchas dietas de moda recomiendan no comer en absoluto después de las 8:00 pm. Sin embargo, no es la comida que usted consume de noche la que aparecerá después en la línea de su estómago o en el volumen de sus muslos. ¡Está comprobado que casi todo el mundo come más después de regresar al hogar o de dejar de trabajar en la casa. La razón es que, al deshacerse del estrés del día usted tiene más tiempo para levantarse y comer a cada rato, sobre todo, mientras ve la televisión. Así pues, la comida de noche no la engorda. Lo que la aumenta de peso es comer demasiado y a cada rato. Para evitarlo, haga su cena habitual y fíjese en lo que ingiere después. Si acaso, planee de antemano comer algo antes de acostarse, como un vaso de leche descremada, unas frutas o un panecillo con margarina light, etc.



PADRES DE CRIANZA DEL MES DE SEPTIEMBRE, 2001

Se escogió a la Sra. Escanilla como madre de crianza del mes por su dedicación y arduo trabajo. Ella y su esposo se preocupan por su 6 niños de crianza entre las edades de 2 a 15 años y además se les ingenian para darle el amor y la atención que cada uno de ellos necesitan. Además del cuidado diario que le proveen a los niños en su hogar, ellos planean salidas especiales al lago durante el verano y al bosque de Los Angeles durante el invierno, para que los niños disfruten de la nieve.

Los niños de crianza se encuentran contentos y bien atendidos en la casa y consideran a los padres de crianza como si fueran su propia familia.

CONSEJOS PARA LA SEGURIDAD DE SUS HIJOS EN LA NOCHE DE HALLOWEEN (viene de la página 3)

yores para que cuiden a los más pequeños, pero esto no siempre es lo mejor. Halloween también es una época emocionante para los niños más grandes y la tentación de irse en busca de lo suyo puede sobrepasar su sentido de responsabilidad.

- **Salir en Grupos.** Después de los 12 o los 13 años, los niños puede que no necesiten de la supervisión paternal directa, pero aun deben ir a pedir dulces en grupos de al menos 3 o 4. No permita esto a menos que usted confíe en la seguridad de su vecindario y básicamente usted conozca si no a todos, a casi todos los niños, y si su hijo demuestra la mayoría de las veces sentido común. Los teléfonos celulares pueden ser de gran ayuda, permitiéndole comunicarse de cuando en cuando con sus hijos. Sin embargo hay algunos niños que van a necesitar que sus papás los esperen al final de cada cuadra. Déjese guiar por sus instintos.
- **Inspeccionando los dulces.** La única manera de estar completamente cierto de la seguridad de los dulces es si usted conoce a las personas que regalaron los dulces. Esta sería la regla de oro a seguir en cada caso. Pero como resulta muy difícil saber si a las frutas se les han puesto algo, es mejor tirarlas (y no darlas de nuevo a los niños que pidan en su casa). Muy pocos niños van a llorar la pérdida de una fruta

en Halloween; ¡se supone que no es una festividad nutritiva! Lo mismo se aplica a los dulces hechos en casa y los dulces que no estén envueltos. Los dulces que vengan en empaques sellados probablemente son los más seguros, pero si el empaque luce dañado es mejor deshacerse de ellos.



- **Alternativas en vez de ir a pedir de casa en casa.** Muchos preadolescentes y adolescentes optan por no ir a pedir de casa en casa; en cambio una fiesta con decoraciones y disfraces sería la alternativa. También si su vecindario es inseguro considere las alternativas en vez de ir de puerta en puerta. Una de ellas es tener una fiesta en su casa, en el centro del vecindario o en la escuela. Otra es planear visitar varias casas, las cuales ya se han arreglado para la ocasión.

• **Encontrando un balance.** Halloween es una de las festividades favoritas para muchos niños y aun con los problemas que atraviesa el mundo hoy día, debe animarlos para que celebren. Todos a excepción de los más pequeños saben que estamos encarando nuevas amenazas. Es importante que los papás les enseñen a sus hijos a tomar las debidas precauciones y todavía disfrutar de la vida. El truco para este Halloween parece que es hacer lo que usted sienta es lo correcto como padre de familia para mantener la seguridad de sus hijos mientras los ayuda a que disfruten.

Edición 23

Octubre 27, 2001

Gloria I. Gutiérrez



EL CAMINO CHILDREN & FAMILY SERVICES, INC. TELEGRAPH RD. PICO RIVERA, CA. 90660 TEL: (562) 364-1250

El Camino Para Tu Salud

DESAYUNOS SALUDABLES

Para muchas madres el desayuno diario es un dolor de cabeza. Tienen que ingeniárselas para preparar algo sencillo, rápido y del gusto de todos. En muchas ocasiones para salir del paso sirven panecillos, cereales dulces y huevos con tocino. ¿Alguna vez sus niños se han quedado dormidos o faltos de energía durante las clases o en la guardería? Puede ser que el problema sea desayunos con alto contenido en azúcares y grasas.

Para la dietista Ani Aratouians, M.S.R.D., la clave para obtener un desayuno nutritivo es el equilibrio: "Debemos tener un desayuno completamente balanceado, en el que se incluyan frutas, jugos, leche y cereales con bajo contenido de azúcar. El huevo se puede incluir dos o tres veces a la semana y el tocino se puede sustituir por pavo".

Y según la doctora Carla McGill, investigadora de la Escuela de Medicina de Wisconsin, estudios recientes demuestran que uno de los mejores hábitos que se pueden adquirir para una buena salud es tomar dos vasos diarios de jugo de naranja durante el desayuno.

El Folacio, un Nutriente de Primera

McGill apunta que el consumo de dos vasos de jugo de naranja aumenta los niveles de folacio en la sangre en un 45%. El folacio, de acuerdo con la experta, es un nutriente que ayuda a prevenir ciertos defectos de nacimiento. También puede contribuir significativamente a la salud del corazón a

ayudar a controlar la homocysteína, un aminoácido que se encuentra en la sangre y está asociado al riesgo de enfermedades del corazón.

Los niveles de folacio recomendados por la Academia Nacional de las Ciencias son 200 mcg. para los hombres y 180 para las mujeres. La doctora McGill agrega que a las mujeres que desean embarazarse se les recomienda tomar un total de 400 mcg. De folacio para prevenir defectos de nacimiento.

¿Cómo obtener suficiente folacio?

La doctora Doris Derelian, expresidenta de la Asociación Dietética Americana, sugiere que la



mejor manera de obtener suficiente folacio es consumiendo cinco veces al día vegetales o frutas. Además del jugo de naranja, el folacio se encuentra en legumbres como las espinacas, la lechuga y el brócoli, así como en granos, cereales fortificados y suplementos vitamínicos.

La Importancia de los Almuerzos Escolares

¿Sabía usted que los niños obtienen entre el 50 y el 60% del total de las proteínas y las calorías que necesitan durante el día de los alimentos que consumen en la escuela? Este porcentaje habla por sí solo de la gran importancia que tienen los almuerzos escolares para que el niño se mantenga saludable, con energía y disposición para aprender. Desafortunadamente, a veces los alimentos que consumen los pequeños a la hora del almuerzo escolar dejan mu-

cho que desear. Tal es el caso de las papitas fritas y los pastelitos. Todos estos productos no sólo carecen de las vitaminas y proteínas necesarias para que el niño crezca saludable sino que son sumamente dañinos por su alto contenido en azúcar y grasa. Los niños que consumen en exceso esta clase de golosinas por lo general presentan problemas de sobrepeso y, cuando son adultos, es común que sufran de obesidad. (continúa en la página 2)

La Importancia de los Almuerzos Escolares (viene de la página 1)

CAUSAS DE SOBREPESO

Según la Academia Americana de Pediatría, actualmente hay un 30% más de niños obesos que en los 70. Los especialistas atribuyen las causas a dos factores fundamentales. En primer lugar, a una dieta con mayor contenido de grasas y azúcares y sal. Y en segundo término, a la disminución en la actividad física de los pequeños. En lugar de jugar al aire libre como antaño, ahora pasan horas frente al televisor y los videojuegos.

El sobrepeso de los niños es causa no sólo de baja autoestima, sino también de tensión nerviosa y puede conducir a serios trastornos físicos. La obesidad está asociada a serias enfermedades como la diabetes, diferentes tipos de cáncer y males cardiovasculares.

Para asegurarle a sus hijos un futuro saludable, se deben evitar al máximo los alimentos perjudiciales

Sugerencias para que sus pequeños disfruten de un almuerzo saludable.

- Lo primero que debe considerar es la variedad. Guíese por la pirámide alimenticia que indica que se deben consumir de 6 a 11 porciones diarias de panes y cereales; 3 porciones de frutas y 4 de vegetales; 4 porciones de productos lácteos, 3 de carnes y una cantidad mínima de azúcares y grasas.

- Tome en cuenta que los niños sólo disponen de 20 a 30 minutos para el almuerzo. Y alrededor de la mitad de ese tiempo lo utilizan para jugar. De esta forma, solo les quedan 10 o 15 minutos para comer. Por ello, lo más conveniente es darles alimentos que puedan consumir rápido. Por ejemplo, fruta picada.

- Evite los bocadillos con gran cantidad de sal, azúcar y grasa. Y fomente en sus hijos el gusto por la actividad física.

EL CIBERESPACIO INFANTIL

Al estar informado sobre el internet, usted puede ayuar a que el ciberespacio se convierta en algo positivo en la vida de sus hijos, al mismo tiempo que supervisa la información a la que sus hijos tienen acceso. Aunque usted no lo crea, la telaraña cibernética ha impulsado un nuevo interés en la lectura. Los niños por fuerza deben leer montones de información contenida en los archivos electrónicos y aunque haya muchas atractivas imágenes, la mayor parte de su interacción con la computadora consiste en leer lo que hay en la pantalla.

No es fácil que todos los hogares puedan destinar una parte de su presupuesto familiar para la adquisición de una computadora, pero eso ya no es problema. En muchas de las bibliotecas públicas de Los Ángeles existen computadoras conectadas a la red. Solo necesita una tarjeta de la biblioteca o una identificación, y respetar los horarios restringidos para su uso.

A continuación le sugerimos varios sitios del ciberespacio, totalmente en español y apropiados para pequeños. Recuerde que usted tiene el timón y decide cuánto tiempo pasan sus niños navegando la red.

www.lapl.org Esta útil página es de la Biblioteca Pública de Los Ángeles. Ahí le informan en español, si lo desea así, como

obtener una tarjeta, los horarios, las ubicaciones de las diferentes sucursales y mucho más.

http://biblioweb.dgsca.unam.mx/biblioteca_infantil/ Esta página contiene excelentes opciones: Cuentos para los más chiquitos, mitos y fábulas de América, experimentos para divertirse, poesía y mucho más. Las ilustraciones son preciosas y el tipo de letra que utilizan es colorida y de muy buen tamaño, muy fácil de leer.

<http://www.geocities.com/CapeCanaveral/1214/libroviaje/mas.html> ¿Alguna vez ha viajado por auto, autobús, tren o avión con niños? Este lugar proporciona interesantes y divertidas opciones sobre actividades para llevar a cabo durante un viaje. Échele un vistazo, le será muy útil en su próximo viaje, aunque sólo se trate de ir al súper.

<http://www.t-nauta.com/index2.html> Aquí existen cuatro secciones principales: Sabiduría, Historia, Juegos y el Rincón Sideral. Dentro de éste último hay información sobre libros, videos y música. En los demás aparatos podrá encontrar importantes datos sobre la naturaleza, ecología, el deporte, la ciencia y la tecnología, entre otros.

CONSEJOS PARA LA SEGURIDAD DE SUS HIJOS EN LA NOCHE DE HALLOWEEN

Si usted aplica las reglas comunes y toma un vistazo real de los riesgos, ya sean terroristas o no, es posible que usted y sus hijos disfruten celebrando Halloween.

Pedir Dulces en los Centros Comerciales

Después del ataque terrorista del 11 de septiembre muchos padres están preocupados en llevar a sus hijos a estadios, centros comerciales, etc. Pero si usted se siente incómodo existen alternativas para la celebración del Halloween, en su vecindario o con una fiesta. (continúa en la pág.3)

REVOLUCIONARIAS TECNOLOGÍAS PARA DETECTAR EL CÁNCER DEL SENO

¡Buenas noticias! Se aproximan nuevas tecnologías que facilitarán la detección del cáncer del seno, sin ser tan molestas como los mamogramas actuales. A continuación, algunas de ellas:

Imágenes de Luz

En las prestigiosas universidades de Pennsylvania, Harvard y Washignton se experimenta con un escáner manual, que permite seguir el rastro de las células cancerosas, iluminándolas con moléculas de luz.

MRI de los senos

La imagen de Resonancia Magnética (MRI) usada en los diagnósticos del cerebro, de la columna vertebral, etc. se está probando ahora en los senos. La mujer se acuesta boca abajo con los senos colocados dentro de unos pozuelos llenos de ondas radiales y campos magnéticos y éstos producen imágenes tridimensionales en una pantalla.

La técnica DOBI

Detecta los vasos sanguíneos que crecen con gran rapidez, sin-

toma de que un tumor canceroso está utilizando la sangre para alimentarse. El DOBI se está probando en la universidad de Cornell y se realiza mediante luces y rayos láser.

Ultrasonido armónico

En la universidad de Toronto se está estudiando una novedosa técnica de ultrasonido, que permite ver con más detalle y claridad los quistes del seno difíciles de detectar. Esta tecnología evitará muchas biopsias.

Los mamogramas actuales

Como los mencionados sistemas de detección no estarán disponibles hasta dentro de varios años, el mejor método sigue siendo el actual de los rayos X. Es decir, el mamograma. Un reciente estudio de 29 años de duración, hecho en Suecia, halló que éstos reducen las muertes por cáncer del seno en un 63%. Debido a esto, los médicos recomiendan a las mujeres de más de 40 años, que se hagan un mamograma todos los años.

¿Oyó hablar de SAME?

Imagine una sustancia sin efectos negativos, que ayude a mejorar el dolor de artritis y el sufrimiento de la depresión. ¿Le parece imposible? Pues en Europa, SAME (pronunciado Sammy) se vende desde hace 20 años, y en Italia es más popular que el Prozac para tratar la depresión. Ahora se está vendiendo en los Estados Unidos y cada día se extiende más su uso.

SAME es una molécula producida por el cuerpo humano, indispensable para cientos de procesos, incluso de los genes y de la producción de mensajes químicos cerebrales. Los científicos piensan que realiza el efecto de la serotonina y dopamina, trans-

misores que determinan el sentido del buen humor y el bienestar.

En cuanto a la artritis, varios experimentos con miles de personas hallaron que SAME era tan efectivo como la aspirina y el ibuprofen para reducir los dolores y las inflamaciones, y que no producía efectos negativos al sistema digestivo.

La dosis diaria debe ser de 400 mg en la artritis y de 1,600 mg en la depresión. Pero conviene consultar con un médico antes de tomar SAME o cualquier otro medicamento.

CONSEJOS PARA LA SEGURIDAD DE SUS HIJOS EN LA NOCHE DE HALLOWEEN (VIENE DE LA PÁGINA 2)

Pedir Dulces en el Vecindario

La clave para una celebración segura es supervisar de cerca a sus niños e inspeccionar los dulces que reciben los niños antes de que ellos puedan tener acceso a ellos. La estrategia más segura, la cual se aplica más a sus pequeños, es ir con ellos a la casa de personas conocidas. Los más grandecitos querrán más libertad, pero usted puede imponer límites razonables.

- **Supervisión** La regla más importante en cuanto a la seguridad de sus hijos es la supervisión por los adultos mientras

piden dulces. Si sus niños están en la edad en la que no les incomoda la supervisión de los adultos mientras piden los dulces, acompañelos durante todo el proceso. Los niños más grandes no querrán esto, pero usted puede insistir en es- perarlos al final de cada cuadra.

- **Niños supervisando niños** Muchos padres de familia dan la responsabilidad a sus hijos ma-



(continúa en la página 4)