



BOLETIN DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

EDICIÓN DE ENERO 2012

¡Los productos destacados del mes son BRÓCOLI y TORONJA!



SALUD OCULAR Y VISUAL PARA SU HIJO

Los padres y cuidadores juegan un papel vital en la salud ocular de sus hijos. Los problemas de visión afectan a uno de cada veinte niños en la edad preescolar y a uno de cada cuatro niños en la edad escolar. Un niño puede tener un problema serio de visión sin que los padres o cuidadores estén conscientes de ello. Una buena salud ocular comienza a temprana edad. La American Optometric Association (asociación americana de optometría) recomienda un programa titulado "InfantSEE." Este programa permite a los padres llevar a sus niños a ser examinados de forma gratuita con un proveedor que participe en el programa InfantSEE, como Styleyes. Para calificar para el programa, el niño debe tener entre seis y doce meses de edad. A los 3 años de edad, todos los niños deben haberse realizado un examen ocular completo por un oculista profesional, el cual se debe repetir antes de comenzar la escuela. Los exámenes oculares son importantes para los niños debido a que pueden ocurrir cambios en la visión sin que nadie se dé cuenta, incluyendo al niño. A medida que un niño crece, su visión también puede cambiar. Si un niño no puede ver bien de cerca o de lejos, podrá tener dificultades en el aprendizaje y en las actividades recreativas.

Si hay antecedentes familiares de problemas oculares o si usted está preocupado por un problema que tiene su hijo, debe consultar con un profesional de salud ocular, como un optometrista u oftalmólogo. Existen varias condiciones que pueden poner en peligro la visión de un niño. Las condiciones que normalmente afectan a los niños son:

- La ambliopía, u ojo perezoso
- Los errores de refracción, como miopía, hipermetropía y astigmatismo
- El estrabismo o bizquera
- Deficiencia visual cromática, o daltonismo

La seguridad de los ojos también es importante. Podemos proteger los ojos de nuestros hijos proporcionando juguetes adecuados para su edad y nivel de madurez. Se deben evitar los juguetes que tengan partes afiladas, salientes o proyectiles. Lamentablemente, las lesiones oculares relacionadas con el deporte afectan a miles de niños cada año. Se estima que hay 42.000 lesiones oculares relacionadas con el deporte cada año, y la mayoría afecta a los niños. Muchas de estas lesiones podrían haberse evitado con el uso de gafas de protección adecuadas.

Por último, una de las mejores maneras de asegurarse que su niño siempre mantenga una buena visión es dando un buen ejemplo. No permita que sus hijos utilicen gafas artificiales. Use gafas de protección cuando trabaje en el jardín, en el garaje, arreglando el coche, o cuando esté trabajando con productos químicos agresivos. Y, por supuesto, usted y su familia deben realizarse exámenes oculares en los intervalos recomendados. Esto demuestra a su hijo que vale la pena cuidar de su cuerpo.

Por: Angela Berghoff, Medico en Optometría. El consultorio de la Dra. Berghoff, Styleyes, se encuentra en las oficinas de St. Vincent Physician Network en la siguiente dirección: 10801 North Michigan Road en Zionsville. Para pedir una cita, llame al 317.344.1266 o visite el sitio web www.styleyoureyes.com.

AYUDANDO A SU HIJO A COMER SANO

Es muy fácil incorporar el brócoli a la dieta de su hijo de varias maneras divertidas. Intente las siguientes sugerencias...

- Espolvoree un poco de queso cheddar rallado bajo en grasa sobre el brócoli al vapor
- Al preparar su próxima pizza, agregue floretes de brócoli como uno de los ingredientes
- Servir crudo, con aderezo bajo en grasa (o con su aderezo preferido para ensaladas)

Puede ser un poco más difícil incorporar la toronja en la dieta de los mas pequeños, debido a su amargor. Puede intentar algunas de las siguientes sugerencias...

- Espolvoree un poco de azúcar sobre la toronja pelada para contrarrestar el amargor
- Al preparar su próxima ensalada de frutas, añada gajos de toronja
- La toronja va bien con el pollo... añada unos trozos de toronja a la ensalada de pollo

EVENTOS DE ST. VINCENT

Cena de premiación de los campeones de la diversidad
11 de enero 2012 a las 5:30 pm • Hotel Hyatt Regency, en el centro de Indianápolis
Únase a St. Vincent Health como uno de los patrocinadores de la cena de premiación, mientras los individuos y organizaciones que han promovido la diversidad dentro de sus prácticas de contratación y programas de extensión, son reconocidos. Visite la pagina web www.indyrecorder.com para obtener información adicional.

Competencia invitacional de gimnasia Circle of Stars 2012
20 al 22 de enero, 2012 comienza a las 8:00 am • Indiana Convention Center
St. Vincent Sports Medicine se complace en ser patrocinador de la competencia invitacional de gimnasia Circle of Stars. Durante el mes de enero, se realizara la competencia de niñas. Por tercer año consecutivo, la entrada será gratuita para los espectadores. Para obtener información adicional, visite la página web www.circleofstars.org.

¿Sabía usted que el nombre de la toronja (en inglés) viene de la forma en que crece en racimos en el árbol, como las uvas? • La toronja es una mezcla entre una naranja dulce y un pomelo y fue llevado a la Florida desde las Bahamas por el Conde de Odette Philippe en 1823. • ¡Una persona normal come cuatro libras de brócoli todos los años! • El hijo de un emperador romano le gustaba tanto el brócoli que se negó a comer otros alimentos menos el brócoli durante un mes entero.

CONSEJOS SOBRE LOS PRODUCTOS

Para la toronja... Elija las toronjas con piel suave, firme y brillante. Evite las toronjas que estén suaves o que tengan la piel arrugada. La toronja debe ser pesada para su tamaño, y al presionarla debe sentirse "elástica". Debido a que la toronja se cosecha cuando está madura, una vez que se ha cogido del árbol, ya no madurará más. La toronja dura varios días si se almacena a temperatura ambiente. De lo contrario, refrigérela en una bolsa plástica o en el refrigerador en la gaveta para las verduras donde se mantendrá durante varias semanas.

Para el brócoli... Elija racimos que tengan un aroma fresco y limpio. El brócoli de buena calidad es de color verde oscuro a casi azul en el extremo de la flor y tendrá floretes bien cerrados. Apriete el racimo, si cruje sabrá que está fresco. Evite el brócoli marchitado o que tenga floretes amarillos o abiertos. Almacene el brócoli en la sección de verduras de su refrigerador hasta por tres días.

RECIPES CORNER

Compota de arándano y toronja ruby red

(receta de www.EatingWell.com)

Coma este plato delicioso solo o con yogurt congelado como postre, o con yogurt para el desayuno.

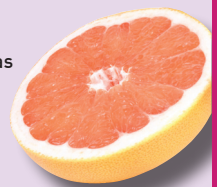
Ingredientes

- 1 3/4 tazas de arándanos frescos o congelados
- 1 1/4 tazas de agua
- 2 pedazos de cáscara de naranja de 2 3/4 - 2 1/2 pulgadas
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de azúcar
- 1 palo de canela (opcional)
- 3 toronjas rojas grandes
- ramitas de menta fresca para decorar

Preparación

1. Combine en una cacerola mediana los arándanos, el agua, la cáscara de naranja, el jugo de naranja, el azúcar y la canela en palo (si se utiliza). Llevar a ebullición a fuego medio-alto. Cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que los arándanos estén blandos y comiencen a estallar, de 3 a 5 minutos. Colocar en un bol grande. Cubra y refrigere hasta que esté bien frío, alrededor de 2 horas.

2. Una o dos horas antes de servir, prepare la toronja: con un cuchillo afilado, retirar la piel y toda la corteza blanca de la fruta. Trabajando encima de un recipiente, corte los segmentos de sus membranas circundantes. Antes de desecharlos, exprima el jugo de las membranas en el recipiente. Añadir los segmentos y el jugo a la mezcla de arándanos. Para servir, divida la compota en 6 platos de postre y decore con menta.



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup chopped 91g (91 g)

Amount Per Serving

Calories 31 Calories from Fat 3

% Daily Value*

Total Fat 0g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 30mg 1%

Total Carbohydrate 6g 2%

Dietary Fiber 2g 9%

Sugars 2g

Protein 3g

Vitamin A 11% • Vitamin C 135%

Calcium 4% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

©www.NutritionData.com

← BRÓCOLI TORONJA →

CUANTO NECESITO?

Cantidades diarias recomendadas de vegetales*

Niños de 5 a 12 años 2 y 1/2 a 5 tazas al día

Niños de 13 a 18 años 3 y 1/2 a 6 y 1/2 tazas al día

Mayores de 18 años 3 y 1/2 a 6 y 1/2 tazas al día

*Si eres una persona activa debes comer un mayor número de tazas al día.

Visita www.mypyramid.gov para saber más.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup sections, with juice

230g (230 g)

Amount Per Serving

Calories 97 Calories from Fat 3

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 0mg 0%

Total Carbohydrate 25g 8%

Dietary Fiber 4g 15%

Sugars 16g

Protein 2g

Vitamin A 53% • Vitamin C 120%

Calcium 5% • Iron 1%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

©www.NutritionData.com