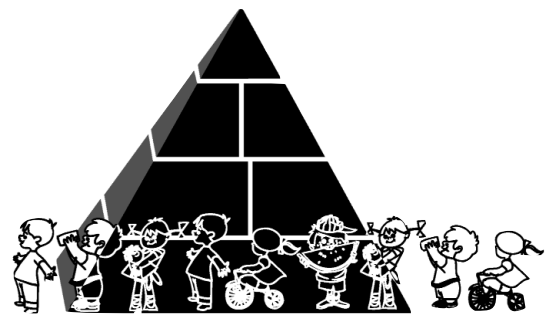


Mealtime Memo

FOR CHILD CARE



Memo Hora de Comer para el Cuidado de Niños

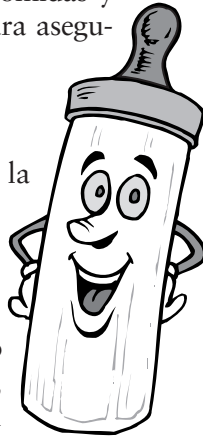
2000

SONRISAS BRILLANTES

El problema bucal más común en la temprana infancia son las cavidades dentales, las caries. En los Estados Unidos, niños de cinco años de edad tienen un promedio de tres caries. Comer una variedad de comidas y una buena higiene bucal son los pasos para asegurar sonrisas brillantes.

¿CUANDO COMIENZAN A DETERIORARSE LOS DIENTES?

Las caries pueden comenzar desde la aparición del primer diente. La forma más común del deterioro de los dientes en los pequeños es conocida como “El Deterioro de los Dientes por el Biberón.” Este problema aparece cuando se le da al niño el biberón con la leche, jugo de frutas, o líquidos dulces por un período de tiempo prolongado, especialmente a la hora de ir a la cama. Causando así que los dientes de adelante de el bebé estén en riesgo de deterioro. Es importante recordar cepillarle las encías y uno que otro diente delicadamente con un cepillo de dientes suave después de cada alimentación. Las siguientes sugerencias son buenas para los dos padres y guarderías.



PASOS PARA PREVENIR EL “DETERIORO DE LOS DIENTES POR EL BIBERÓN”

- Nunca ponga al niño a dormir con el biberón.
- Solo dele el biberón al niño con las comidas.
- Si el niño debe dormirse con el biberón en la boca durante un largo rato, llénela con agua solamente.
- Después de las comidas, limpie las encías del niño con una toallita húmeda y limpia o con un pedacito de gaza.
- Comience a cepillar cuando le salga el primer diente al niño. Limpie los dientes del niño después de cada comida y antes de acostarlo, con agua y una toallita limpia o un cepillo de dientes que sea suave y pequeño.
- Haga una cita con el dentista cerca de la fecha del primer cumpleaños del niño. Continúe con los chequeos regulares según los recomiende el dentista.

- Tan pronto como sea posible comience a usar vasos en lugar del biberón, generalmente entre los seis meses y el año de edad.
- Consulte al dentista o al doctor sobre la cantidad de fluoro que hay en el suministro de agua local. Siga las sugerencias.

BOCADILLOS O MERIENDAS QUE CUENTAN

Los niños pequeños con caries no tratadas desarrollan hábitos alimenticios pobres y problemas con el habla. Varios expertos coinciden en que las actitudes y los hábitos establecidos a edades tempranas son críticas para la prevención de enfermedades bucales.

Casi todas las comidas pueden crear caries dentales. Sin embargo, las comidas masticables y pegajosas de alto contenido de azúcar son las más frecuentes en producir las. El número de caries también depende en cuantas veces al día el niño come y cuanto tiempo la comida esta en la boca.

Considera en agregar bocadillos como frutas y verduras, pan de trigo fortalecido o entero, quesos, leche, yogur, cereales de granos enteros, bagels (pan), panes de palitos, galletas, y ensaladas mixtas. Y recuerda en fomentar el cepillado diario después de las comidas y bocadillos.

SUGERENCIAS DE BOCADILLOS O MERIENDAS

Un pretzel (pan) casero (*receta en el reverso*)
Sírvalo a cada niño junto con 1/2 de taza de
100% jugo de fruta o
1/2 de taza de leche líquida.

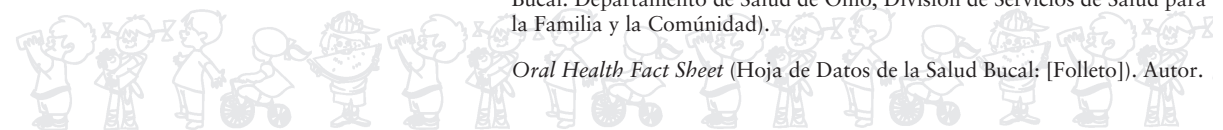
Fuentes:

Asociación Dental Americana. (1998). Preventing Baby Bottle Tooth Decay (Previendo el Deterioro de los Dientes por el Biberón). [en la Internet] Disponible en: <http://www.ada.org/topics/bottle.html>

Academia de Pediatras Americanos. (2000). Baby Bottle Tooth Decay-How to Prevent It (Deterioro de los Dientes por el Biberón-Como prevenirlo). [en la Internet]. Disponible en: <http://aap.org/family/toothdec.html>

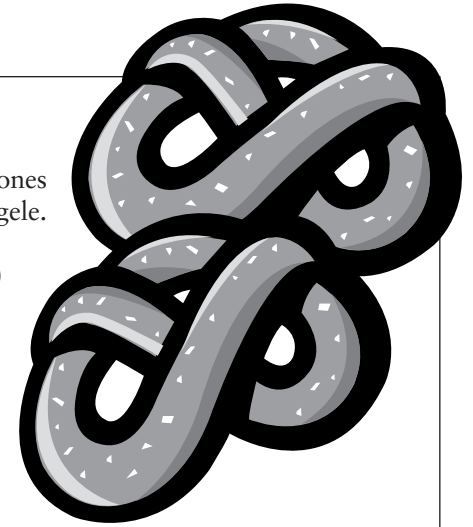
Bureau of Oral Health Services: Ohio Department of Health, Division of Family and Community Health Services (Agencia de Servicios de Higiene Bucal: Departamento de Salud de Ohio, División de Servicios de Salud para la Familia y la Comunidad).

Oral Health Fact Sheet (Hoja de Datos de la Salud Bucal: [Folleto]). Autor.



Mealtime Memo FOR CHILD CARE

Memo Hora de Comer para el Cuidado de Niños



PREPARACIÓN DE PRETZELS CASERAS

Cosas que Hacer antes de la Lección

Antes de comenzar la lección preparar la masa de pan de trigo entero para dos porciones o compre masa congelada y déjela en la heladera durante la noche para que se descongele.

Cosas que Va a Necesitar

- Enmantegue una fuente para panecillos poco profunda con una pulgada (2.54 ml) de agua hirviendo.
- Cucharas de medir
- Cepillo de repostería
- Aerosol vegetal para fuentes
- Una foto con la figura que le quiere dar a el bocadillo (panes, pretzels, leche, queso, yogur, frutas, verduras, jugos, gaseosas, caramelos, papitas fritas)
- El poster de la Guía Pirámide de Alimentos para Niños Pequeños **

Ingredientes (para 2 docenas de pretzels)

- 2 16-oz raciones de masa para pan de trigo entero.
- 1 clara de huevo más 1 cucharadita de agua, apenas mezclados.

Cosas que Va a Hacer

- Haga que cada niño se lave las manos con agua caliente y jabon durante 20 segundos. (Cantar “Brilla Brilla Pequeña Estrella.”)*
- Permita que cada niño use una pequeña cantidad de masa y haga una pelota de 1-1/2 pulgadas.
- Amase cada pelota hasta que forme una soga de 12 pulgadas de largo.
- Diseñe la forma de los pretzels haciendo un nudo (o cualquier otro modelo que el niño quiera).
- En la bandeja de horno, bien enmantecada acomode los pretzels para que estén una pulgada separadas unos de otros.
- Deje reposar los pretzels por 20 minutos.
- Cepille los pretzels con la mezcla del huevo (Mantenga la clara del huevo en la heladera hasta que la utilice.)*
- Coloque en la parte del medio del horno una fuente poco profunda con una pulgada de agua hirviendo.
- Hornee los pretzels en una hoja de galletas y úbiquelas arriba del agua a 350°F por 20 minutos.

** La Guía Pirámide de Alimentos para Niños Pequeños se puede obtener en la Internet <http://nutrition.about.com/health/nutrition/library/graphics/gpyramid45.jpg> o poniéndose en contacto por correo electrónico con el NFSMI al nfsmi@olemiss.edu o llamando por teléfono al 1-800-321-3054. * La receta original ha sido modificada para incluir normas de sanidad.

ACTIVIDADES

- Cuelge o pegue en la pared un poster de la Guía Pirámide de Alimentos para Niños Pequeños.
- Explique porque los pretzels de cereales de trigo son más nutritivos que las papitas fritas. Los pretzels estan preparados con masa de trigo entero la cual contiene muchas vitaminas y minerales.
- Pídale a los niños que miren la Guía Pirámide de Alimentos e identifiquen el grupo de cereales. Agarre y muéstreles las figuras del grupo de cereales. Los niños necesitan seis porciones de este grupo cada día.
- La leche, el queso y el yogur estan en el grupo de lácteos. El grupo de lácteos contienen calcio, y otros minerales y vitaminas importantes. Pídale a los niños que identifiquen el grupo lácteo. Agarre y muéstreles las figuras del grupo lácteo. Los niños necesitan dos porciones de este grupo cada día.
- Frutas y jugos 100% frutales contienen vitaminas y minerales. Pídale a los niños que miren la Guía Pirámide de Alimentos e identifiquen el grupo de las frutas. Agarre y muéstreles las figuras del grupo de frutas. Los niños necesitan dos porciones de este grupo cada día.
- Hábleles sobre las papitas fritas, los dulces y las gaseosas. Recuérdele a los niños que estas comidas proveen calorías y tienen muy poco valor nutritivo.
- Dígale a los niños que le muestren sus sonrisas brillantes.

Adaptado de: National Food Service Management Institute (Instituto Nacional para la Administración de Servicios de Alimentos) (1998). *More Than Mud Pies* (pp. 127-129).

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (US Department of Agriculture), Servicio de Alimentos y Nutrición (Food and Nutrition Program), con un acuerdo de concesión con la Universidad de Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente la opinión o las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, ni endorsa ningún producto, productos comerciales, u organizaciones.

La Universidad de Mississippi esta en conformidad con todas las leyes relacionadas a acciones afirmativas y a las mismas oportunidades en todas las actividades y programas, no discrimina a nadie que este protegido bajo las leyes de edad, color, discapacidad, nacionalidad, religión, sexo, o rango de veterano o veterano discapacitado.