

CYCLOBIA

VIERNES, 16 DE AGOSTO

6:30P.M. A 9:30P.M.

Centro de Brownsville



FIRST FRIDAY

MUSICA • ARTE • COMIDA • BEBIDA

PRIMER VIERNES DE CADA MES

6:00 P.M. A 10:00 P.M.

MARKET SQUARE EN EL CENTRO DE BROWNSVILLE
(1150 MARKET SQUARE ST, 78520)

FIND US ON: | SÍGUENOS EN:



@tsscRGV



tusaludsicuenta



tusaludsicuenta

www.tusaludsicuenta.org

Be sure to catch our segments on the Buenos Dias Program, 8:00 a.m. on channel Vallevisión. |
No te pierdas nuestros segmentos en el programa Buenos Dias as las 8:00 a.m. en Vallevisión.

GRACIAS A NUESTROS PATROCINADORES



Gráficos: Freepik.com

TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

AGOSTO 2019

VOLUMEN 159

Niños sanos

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es muy común en los niños y, en muchos casos, puede deberse a que su dieta no incluye suficiente agua y fibra, las cuales ayudan a que los intestinos se muevan adecuadamente. Sin embargo, una buena alimentación y hacer ejercicio regularmente, puede ayudar a prevenir este padecimiento.

SÍNTOMAS

TRÁNSITO
INTESTINAL
LENTO

PROBLEMAS AL IR
AL BAÑO

INCOMODIDAD O
HINCHAZÓN
ABDOMINAL

ESFORZARSE
AL EVACUAR

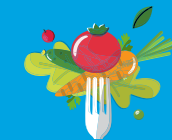
SANGRE EN
LAS HECES

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR Y TRATAR EL ESTREÑIMIENTO?



Dale a tu hijo más agua

Beber suficiente agua ayuda a que las heces se muevan más fácilmente a través de los intestinos.



Agrega más fibra a tus comidas

Poco a poco, empieza a servir más fibra en tus alimentos (como frutas, verduras y pan integral) para ayudar a prevenir el estreñimiento. Asegúrate de que tu hijo también beba más agua, ya que son necesarios cuando se ingiere más fibra.



Hagan suficiente ejercicio

La actividad física hace que los intestinos entren en acción, así que anima a tus hijos a hacer suficiente ejercicio. Puede ser tan simple como jugar a la pelota, andar en bicicleta o salir a caminar.



Mantén un horario regular de comidas

Comer es un estimulante natural para los intestinos, por lo que las comidas regulares pueden ayudar a los niños a desarrollar hábitos intestinales rutinarios. Trata de dedicar suficiente tiempo durante el día para que se siente en el inodoro durante al menos 10 minutos, aproximadamente, a la misma hora todos los días (idealmente, después de una comida).



Pagina 3
Familia Gonzalez



Pagina 3
Receta Saludable



Pagina 4
Eventos Comunitarios

Adaptado de: NIH - Constipation in Children

APRENDE MÁS SOBRE LA FIBRA

¿QUÉ ES LA FIBRA?

La fibra es la parte de los alimentos vegetales que no se digiere ni se absorbe en el intestino. Los alimentos altos en fibra agregan volumen, lo que hace que los movimientos intestinales (heces) sean más fáciles de formar y expulsar.

Los niños de 1 a 3 años de edad, normalmente, necesitan 19 gramos de fibra al día, no siempre es así, ya que cada caso es diferente. Ponte en contacto con tu pediatra sobre la cantidad de fibra que necesita tu hijo.

19
GRAMOS
DE FIBRA

El objetivo es que tu hijo tenga heces blandas pero formadas.

Poco a poco, agrega fibra a la dieta de tu hijo. Si tiene gases, hinchazón, heces sueltas o dolor abdominal, podría significar que está comiendo demasiada fibra.



Tu hijo debe beber más agua al aumentar la fibra en su dieta. Haz que el agua sea divertida, utilizando tazas divertidas o popotes de colores, agregando un poquito de jugo de manzana para darle sabor.

¿QUÉ ALIMENTOS SON FUENTE DE FIBRA?



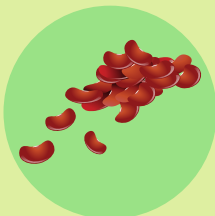
GRANOS INTEGRALES

Pan integral
Pastas
Cereales de avena
Hojuelas de salvado



NUECES

Almendras
Cacahuates
Nuez



LEGUMBRES

Lentejas
Frijoles
Soja
Garbanzos



VEGETALES

Zanahorias
Brócoli
Chicaros
Col rizada



FRUTAS

Bayas
Manzanas (con la piel)
Naranjas
Peras

Receta Saludable

HOTCAKES

Ingredientes

- ½ taza de harina multiusos, sin blanquear
- 1 huevo batido
- ½ taza de harina de trigo integral
- 1 taza de leche de 1%
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharada de aceite de canola extra para la sartén
- 1 cucharada de azúcar

Modo de preparación

1. En un tazón mediano, mezcla las harinas, el polvo para hornear y el azúcar.
2. En otro tazón, mezcla el huevo, la leche y el aceite.
3. Combina los ingredientes secos con los ingredientes húmedos.
4. Mezcla la masa ligeramente hasta que los ingredientes húmedos y secos se mezclen, ¡No mezcles demasiado!
5. Calienta un sartén grande a fuego medio.
6. Agrega una cucharadita de aceite a la sartén, inclinandola un poco, al verter la mezcla en porciones pequeñas (aproximadamente ¼ de taza por cada hotcake)
7. Cuando los hotcakes estén cubiertos de pequeñas burbujas, voltéalos para cocinar el otro lado.
8. Cocínalos hasta que estén ligeramente dorados.
9. Sírvelos inmediatamente o mantenlos calientes en el horno precalentado a 250F.
10. Sírvelos cubiertos con fruta fresca, mermelada, jarabe de maple o miel.

Fuente: Fresh Seasonal Recipes from The Happy Kitchen - Joy Casnovsky, Katy Levit and Adriana Prioleau, Sustainable Food Center Cookbook

Información nutricional	%VD*
Tamaño de la porción: 1 Hotcake	
Cantidad por porción: receta de 1/4 de taza	
Calorías	201
Calorías de grasa 52	
Grasa total 9g	14%
Grasas saturadas 1g	5%
Colesterol 56mg	19%
Sodio 49mg	2%
Carbohidratos 31g	10%
Fibra 2g	8%
Proteínas 4g	

* Basado en una dieta de 2000 calorías.



"Trato de agregar fibra en los hábitos alimenticios de mi hijo. Mantengo una variedad de aperitivos a la mano, ya que los niños tienden a ser muy exigentes y cambian de opinión muy rápido. Tengo frutas y verduras ya cortadas, también avena y cacahuates listos para que él coma, ya que son excelentes fuentes de fibra."

VIDA
SALUDABLE
Modelo a Seguir

FAMILIA
GONZALEZ

"Los niños son una esponja y absorben todo lo que hacemos como padres, es por eso que me gusta hacer ejercicio con él y trato de hacerlo divertido. Desde el fútbol hasta saltar en la cama, trato de cambiar las actividades mientras que él se esté moviendo."



CYCLOBIA

FRIDAY, AUG 16TH

6:30P.M.-9:30P.M.

Downtown Brownsville



FIRST FRIDAY

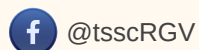
MUSIC • ART • FOOD • DRINK

1ST FRIDAY OF EACH MONTH

6:00 P.M. TO 10:00 P.M.

DOWNTOWN BROWNSVILLE MARKET SQUARE
(1150 MARKET SQUARE ST, 78520)

FIND US ON: | SÍGUENOS EN:



@tsscRGV



tusaludsicuenta



tusaludsicuenta

www.tusaludsicuenta.org

Be sure to catch our segments on the Buenos Dias Program, 8:00 a.m. on channel Vallevisión. |
No te pierdas nuestros segmentos en el programa Buenos Dias as las 8:00 a.m. en Vallevisión.

THANK YOU TO OUR PARTNERS



Graphics: Freepik.com

YOUR HEALTH MATTERS

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-ED).

AUGUST 2019

VOLUME 159

Healthy Children



Page 3
Gonzalez Family



Page 3
Healthy Recipe



Page 4
Community Events

What causes constipation?

Constipation, very common in kids, can be due to a diet that doesn't include enough water and fiber, which help the bowels move as they should. Healthy eating and exercise habits can help prevent it.

LOOK FOR THE SIGNS

FEWER BOWEL
MOVEMENTS

TROUBLE GOING TO
THE BATHROOM

BLOATING

STRAINING

BLOOD ON
STOOL

HOW CAN WE PREVENT AND TREAT CONSTIPATION?



Give your child more water

Drinking enough water throughout the day helps stools move more easily through the intestines.



Serve more fiber in your meals

Slowly introduce more foods high in fiber (such as fruits, vegetables, and whole-grain bread) to help prevent constipation. (Make sure your child also drinks more water when increasing fiber intake).



Get enough exercise

Physical activity nudges the bowels into action, so encourage your kids to get plenty of exercise. From playing soccer, riding a bike or going for a walk.



Keep a regular food schedule

Eating is a natural stimulant for the bowels, so regular meals may help kids develop routine bowel habits. Try to make enough time throughout the day to have them sit on the toilet for at least 10 minutes at about the same time each day (ideally, after a meal).

Adapted from: NIH - Constipation in Children

KNOW YOUR FIBER

WHAT IS FIBER?

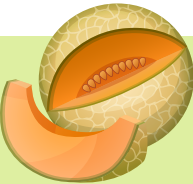
Dietary fiber is the part of plants that is not broken down in the intestine. Foods high in fiber make bowel movements (stool) easier to push out and keep formed.

Children from 1-3 years old need around 19 grams of fiber a day, talk to your pediatrician about how much fiber your child needs. Every child is different.

19
GRAMS
OF FIBER



The goal is for your child to have soft, but formed stools.



Slowly add fiber to your child’s diet. Too much fiber can cause gas, bloating, loose stools, or stomach pain.



Your child should drink more water when increasing fiber in their diet. Make water fun by using special cups, color straws, or by adding a little bit of apple juice for flavor.

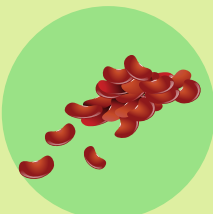
WHAT FOODS HAVE A GOOD SOURCE OF FIBER?



WHOLE GRAINS
Whole wheat breads
Pastas
Oatmeals
Bran flake cereals



NUTS
Almonds
Peanuts
Pecans



LEGUMES
Lentils
Beans
Soybeans
Chickpeas



VEGETABLES
Carrots
Broccoli
Green peas
Collard greens



FRUITS
Berries
Apples(skin on)
Oranges
Pears

Healthy Recipe

PANCAKES

Ingredients

- ½ cup all-purpose, unbleached flour
- 1 egg, beaten
- ½ cup whole wheat flour
- 1 cup 1% milk
- 1 teaspoon baking powder
- 1 tablespoon canola oil
- 1 tablespoon sugar
- plus extra for the pan

Instructions

1. In a medium bowl mix the flours, baking powder, and sugar.
2. In another bowl, mix the egg, milk, and oil.
3. Combine the dry ingredients with the wet ingredients.
4. Mix the batter lightly until the wet and dry ingredients are blended-*do not overmix!*
5. Heat a large skillet over medium heat.
6. Add a teaspoon of oil to the pan and tilt the pan to evenly coat the bottom.
7. Add the pancake mixture to the hot pan in small batches (about ¼ cup per pancake).
8. When the pancakes are covered in small bubbles, turn them over to cook the other side.
8. Cook until lightly browned.
9. Serve immediately or keep warm in a preheated 250 F oven.
10. Serve topped with fresh fruit, jam, real maple syrup, or honey.

Source: Fresh Seasonal Recipes from The Happy Kitchen - Joy Casnovsky, Katy Levit and Adriana Prioleau, Sustainable Food Center Cookbook

Nutrition Facts	%DV*
Serving Size:	1 Pancake
Amount per serving: 1/4 cup recipe	
Calories	201
Calories from Fat 52	
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 1g	5%
Cholesterol 56mg	19%
Sodium 49mg	2%
Carbohydrate 31g	10%
Fiber 2g	8%
Protein 4g	

*Based on a 2000 calorie diet



"I try to encourage high fiber in my son's eating habits. I also keep a variety of snacks in hand, because kids tend to be very picky and can change their mind really fast. I have fruits and veggies already cut, as well as oatmeal and peanuts ready for him to snack on, which are great sources of fiber."

HEALTHY
LIVING
Role Model

GONZALEZ
FAMILY



"Kids are a sponge and they pick up on everything we do as parents, that is why I like to exercise with him and I try to make it fun. From soccer to jumping in the bed, I try to mix it as long as he is moving."

