



Tome decisiones alimentarias que apoyen Crecimiento y desarrollo

Como padre o cuidador, se deben tomar muchas decisiones con respecto a los niños, incluido qué darles de comer. Es fundamental asegurarse de que los niños coman suficientes alimentos para apoyar un crecimiento y desarrollo óptimos, pero también para ayudarlos a desarrollar comportamientos alimentarios que puedan inhibir el desarrollo de la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas en la infancia y la edad adulta.

La investigación ha comenzado a explorar la influencia del consumo de alimentos ultraprocesados (UPF, por sus siglas en inglés) por parte de los niños, dijo Ashlea Braun, especialista en nutrición de la Extensión de la Universidad Estatal de Oklahoma.

"El Sistema de Clasificación de Alimentos de Nova define estos alimentos como 'formulaciones industriales, por lo general con cinco o más y, por lo general, muchos ingredientes que no se usan comúnmente en la preparación culinaria'", dijo Braun. "La investigación muestra que los niños consumen alrededor del 70% de sus calorías diarias de UPF, mientras que los adultos consumen casi el 60% de sus calorías diarias de UPF. Aunque no hay recomendaciones sobre la cantidad de UPF que se puede consumir en un día, los consumos excesivos se han relacionado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas".

Por ejemplo, una investigación realizada en 2021 descubrió que cada porción adicional de UPF al día se asocia con un aumento del 5% en el riesgo de enfermedad cardiovascular general. No solo existen riesgos a largo plazo asociados con el consumo excesivo de UPF, sino que la introducción de estos alimentos demasiado pronto y/o en exceso en la infancia puede tener un impacto único en los riesgos para la salud.

Braun dijo que la investigación ha mostrado que los niños tienen un peor desarrollo locomotor y una peor aptitud cardiovascular cuando tienen una ingesta más alta de UPF.

"Cuando se introducen demasiado pronto, estos alimentos altamente procesados podrían influir en la preferencia por ellos", dijo. "Para muchos niños, las comidas rápidas son la norma, y estos alimentos son hiperpalatables, lo que puede hacer que los niños sean más propensos a comerlos con el tiempo".

Oficina de Extensión del

Dirección

4116 E. Calle 15
Tulsa, OK 74112

Teléfono

918-746-3721

Correo electrónico

stacey.jones11@okstate.edu

Sitio web

www.oces.tulsacounty.org

Redes Sociales

Facebook: [TulsaCountyOSUExtension](https://www.facebook.com/TulsaCountyOSUExtension)

Twitter: [twitter@osuextension72](https://twitter.com/osuextension72)



TULSA COUNTY
EXTENSION



En este número:

- ❖ Tomar decisiones alimentarias que apoyen el crecimiento y el desarrollo
- ❖ Receta del mes: Dip de maíz tostado
- ❖ Consejos para la crianza positiva
- ❖ Programación FCS 2024
- ❖ Información de la capacitación para voluntarios de Master Wellness 2024
- ❖ Noticias y actualizaciones de OHCE

Si recibe el boletín mensual por correo y desea recibirlo por correo electrónico, llame al 918-746-3706. Recibirlo por correo electrónico reduciría en gran medida nuestros gastos de impresión y franqueo. ¡Gracias!

Fortaleciendo a las familias de

"Estos alimentos pueden ser beneficiosos en estos escenarios, ya que son estables, conllevan un bajo riesgo de patógenos transmitidos por los alimentos y son fáciles de preparar para el consumo", dijo Braun. "Algunos de estos alimentos están fortificados y/o enriquecidos con nutrientes para minimizar el riesgo de deficiencias de nutrientes. Por lo tanto, para las familias con bajo acceso a alimentos frescos, la UPF puede llenar los vacíos en la nutrición".

Los padres y cuidadores deben saber que la respuesta a este problema no es consumir cero UPF. En su lugar, priorice el consumo y mejore el acceso a alimentos mínimamente procesados.

"Incluso si los alimentos a los que las familias tienen acceso consisten principalmente en UPF, tomar decisiones que sean relativamente bajas en azúcares añadidos y sal, y más altas en vitaminas, minerales, proteínas, fibra y grasas insaturadas, puede ayudar a maximizar las opciones", dijo Braun.

Fuente: Trisha Gedon, especialista sénior en comunicaciones de la OSU

DIP DE MAÍZ TOSTADO

PORCIONES: 12

Proporcionado por: Stacey Jones, educadora de FCS, Centro de Extensión de OSU del Condado de Tulsa

INGREDIENTES:

2 cucharadas de aceite de oliva molida	1/2 cucharadita de pimienta negra
4 tazas de maíz fresco o congelado (descongelado)	1 cucharadita de pimentón ahumado
1 chalota cortada por la mitad	8 onzas de queso crema bajo en grasa
1 jalapeño (sin semillas, sin despalillar) cortado por la mitad	1 taza de mayonesa baja en grasa
2 dientes de ajo	1/2 cucharadita de pimienta de cayena molida
2 tazas de queso Monterey rallado, cantidad dividida	Cobertura opcional: 1/2 manojo de cilantro O 1/2 manojo de cebolla verde

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 425 grados. Coloque papel pergamino en dos bandejas para hornear. Mezcle el maíz, el jalapeño, la chalota y el ajo con el aceite de oliva. Asegúrese de que las verduras estén en una sola capa a través de las bandejas para hornear para un asado uniforme. Ase en el horno durante 25-30 minutos hasta que todas las verduras estén ligeramente doradas.
2. Mientras se asan las verduras, ablande el queso crema en un tazón mediano. Mezcle el queso crema, la mayonesa, 1 1/2 tazas de queso rallado y las especias. Coloque la mezcla a un lado.
3. Deje que las verduras asadas se enfríen y córtelas finamente en trozos pequeños. Coloque las verduras cortadas en cubitos en el tazón con la mezcla de queso. Mezclar bien.
4. Pon la mezcla en un molde de 8 X 8. Cubra la mezcla con 1/2 taza de queso rallado. Hornee a 400 grados durante 10 minutos. Cubra con cilantro o cebolla verde antes de servir. Sirva con chips de maíz o solo. Duplique la receta para una sartén de 9 X 13.



Análisis nutricional por porción:

Calorías: 376	Hidratos de carbono:
22,9 g	Azúcares: 4,6 g
Grasa total: 30.2 gm	Proteína: 10,7 g
Grasas saturadas: 9,5 g	
Sodio: 269 mg	

CONSEJOS PARA PADRES POSITIVOS

Hitos del desarrollo

Habilidades como dar el primer paso, sonreír por primera vez y decir "adiós" con la mano se denominan hitos del desarrollo. Los hitos del desarrollo son cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a cierta edad. Los niños alcanzan hitos en la forma en que juegan, aprenden, hablan, se comportan y se mueven (como gatear, caminar o saltar).

Durante el segundo año, los niños pequeños se mueven más y son conscientes de sí mismos y de su entorno. Su deseo de explorar nuevos objetos y personas también está aumentando. Durante esta etapa, los niños pequeños mostrarán una mayor independencia; comienzan a mostrar un comportamiento desafiante; reconocerse en imágenes o en un espejo; e imitar el comportamiento de los demás, especialmente de los adultos y los niños mayores. Los niños pequeños también deben ser capaces de reconocer los nombres de personas y objetos conocidos, formar frases y oraciones sencillas y seguir instrucciones e instrucciones sencillas.

Las siguientes son algunas cosas que usted, como padre, puede hacer para ayudar a su niño pequeño durante este tiempo:

- Léale a su niño pequeño todos los días.
- Pídele que busque objetos para ti o que nombre partes del cuerpo y objetos.
- Juegue juegos de combinación con su niño pequeño, como clasificar formas y rompecabezas simples.
- Anímelo a explorar y probar cosas nuevas.
- Ayude a desarrollar el lenguaje de su niño pequeño hablando con él y agregando a las palabras que comienza. Por ejemplo, si tu niño pequeño dice "baba", puedes responder: "Sí, tienes razón, eso es un *biberón*".
- Fomente la creciente independencia de su hijo dejándole ayudar a vestirse y alimentarse solo.
- Responda a las conductas deseadas más de lo que castiga las conductas no deseadas (use solo tiempos de espera muy breves). Siempre dígame o muéstrela a su hijo lo que debe hacer en su lugar.
- Fomente la curiosidad y la capacidad de su niño pequeño para reconocer objetos comunes haciendo excursiones juntos al parque o dando un paseo en autobús.

La seguridad infantil es lo primero

Debido a que su hijo se mueve más, también se encontrará con más peligros. Las situaciones peligrosas pueden ocurrir rápidamente, así que vigile de cerca a su hijo. Aquí hay algunos consejos para ayudar a mantener seguro a su niño pequeño en crecimiento:

- NO deje a su niño pequeño cerca o cerca del agua (por ejemplo, bañeras, piscinas, estanques, lagos, jacuzzis o el océano) sin que alguien lo vigile. Cercar las piscinas del patio trasero. El ahogamiento es la principal causa de lesiones y muerte entre este grupo de edad.
- Bloquee las escaleras con una pequeña puerta o cerca. Cierre las puertas de los lugares peligrosos, como el garaje o el sótano.
- Asegúrese de que su hogar sea a prueba de niños pequeños colocando tapas de enchufes en todos los enchufes eléctricos que no utilice.
- Mantenga los electrodomésticos de cocina, las planchas y los calentadores fuera del alcance de su niño pequeño. Gire las manijas de las ollas hacia la parte posterior de la estufa.
- Guarde los objetos afilados como tijeras, cuchillos y bolígrafos en un lugar seguro.
- Guarde bajo llave los medicamentos, los productos de limpieza del hogar y los venenos.
- NO deje a su niño pequeño solo en ningún vehículo (es decir, un automóvil, un camión o una camioneta) ni siquiera por unos momentos.
- Guarde las armas en un lugar seguro fuera de su alcance.
- Mantenga el asiento de seguridad de su hijo mirando hacia atrás el mayor tiempo posible. De acuerdo con la [Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras ícono de pdf\[1.15 MB / 1 página\]ícono de sitio externo](#), es la mejor manera de mantenerla a salvo. Su hijo debe permanecer en un asiento de seguridad orientado hacia atrás hasta que alcance el límite máximo de altura o peso permitido por el fabricante del asiento de seguridad. Una vez que su hijo supere el tamaño del asiento de seguridad orientado hacia atrás, estará listo para viajar en un asiento de automóvil orientado hacia adelante con un arnés.

Cuerpos sanos

- Dele a su hijo agua y leche natural en lugar de bebidas azucaradas. Después del primer año, cuando su niño lactante está comiendo más y diferentes alimentos sólidos, la leche materna sigue siendo una adición ideal a su dieta.
- Su niño pequeño puede convertirse en un comedor muy quisquilloso y errático. Los niños pequeños necesitan menos comida porque no crecen tan rápido. Es mejor no pelear con él por esto. Ofrécele una selección de alimentos saludables y deja que elija lo que quiere. Sigue probando nuevos alimentos; Puede que le lleve tiempo aprender a gustarle.
- Limite el tiempo frente a la pantalla y desarrolle un plan de [uso de medios para su familia. ícono de sitio externo](#) En el caso de los niños menores de 18 meses de edad, la AAP recomienda que sea mejor que los niños pequeños no usen ningún medio de pantalla que no sea el chat de video.
- Su niño pequeño parecerá estar moviéndose, corriendo, pateando, trepando o saltando continuamente. Déjalo estar activo, está desarrollando su coordinación y se está volviendo fuerte.
- Asegúrese de que su hijo duerma la [cantidad recomendada cada](#) noche: Para niños pequeños de 1 a 2 años, de 11 a 14 horas cada 24 horas (incluidas las siestas)

Fuente: [Niños pequeños \(1-2 años\) | CDC](#)

Ciencias de la Familia y del Consumidor Programación para 2024

Secado – 04/10	\$10 y límite de 10
Especias y hierbas – 04/27	\$10 y límite de 20
Encurtidos enlatados – 05/22	\$25 y límite de 8
Mostrar y contar con envasadoras a presión - 06/12	\$20 y límite de 15
Enlatado de salsa – 07/31	\$25 y límite de 8
Mostrar y contar con envasadoras a presión - 08/09	\$20 y límite de 15
Taller de gelatina – 16/11	\$20 y límite de 8



Se requiere inscripción previa.

Centro de Extensión de OSU del Condado de Tulsa

Para obtener más información, visite www.oces.tulsacounty.org

o llame al 918-746-3706

Es posible que se agreguen otras clases durante el año o si las clases se llenan.

La Universidad Estatal de Oklahoma, como empleador que ofrece igualdad de oportunidades, cumple con todas las leyes federales y estatales aplicables con respecto a la no discriminación y la acción afirmativa. La Universidad Estatal de Oklahoma está comprometida con una política de igualdad de oportunidades para todas las personas y no discrimina por motivos de raza, religión, edad, sexo, color, origen nacional, estado civil, orientación sexual, identidad/expresión de género, discapacidad o condición de veterano con respecto al empleo, los programas educativos y las actividades, y / o las admisiones. Para obtener más información, visite <https://eeo.okstate.edu>.

Capacitación de Voluntarios de Master Wellness 2024

El programa de capacitación Master Wellness Volunteer es una atractiva serie de cinco clases que brinda a los voluntarios 40 horas de capacitación en educación sobre salud y bienestar. A cambio, los voluntarios se comprometen a devolver 40 horas de servicio a la comunidad como Voluntarios Maestros de Bienestar de la Extensión de la OSU.

El objetivo es capacitar a las personas interesadas en la salud y el bienestar con información actual basada en la investigación. Estos voluntarios ayudarán al programa de Ciencias de la Familia y del Consumidor en el Centro de Extensión de OSU del Condado de Tulsa. El programa está diseñado para personas con al menos un título de escuela secundaria o equivalente, con un verdadero interés en la salud y el bienestar, que disfrutarían del voluntariado y compartir información basada en la investigación con otros.

La formación se centra en la nutrición, las pautas dietéticas, la seguridad alimentaria, las opciones de estilo de vida saludable y la actividad física. La capacitación proporcionará 40 horas de educación en el aula por parte de los educadores de FCS de Tulsa y el condado de Oklahoma. Al finalizar la capacitación, el voluntario devolverá 40 horas de servicio dentro de un período de un año.

Fecha límite para inscribirse: 1 de mayo de 2024

(El tamaño de la clase es limitado)

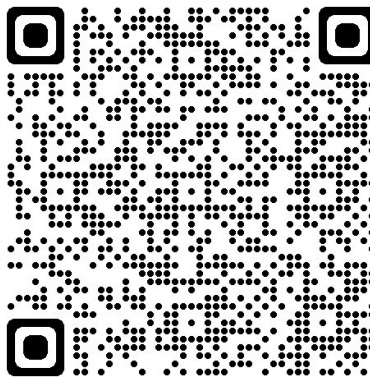
Stacey Jones

Familia del Condado de Tulsa &

Educador en Ciencias del Consumidor

Stacey.jones11@okstate.edu

4116 E. 15th Street, Tulsa, OK 74112 (918) 746-3721 o (918) 746-3706



<https://bit.ly/43OpAwU>

CALENDARIO DE CIENCIAS DE LA FAMILIA Y DEL CONSUMIDOR

Todos los eventos se llevarán a cabo en la Oficina de Extensión de OSU a menos que se indique lo contrario***

Tenga en cuenta que algunas fechas de eventos han sido cambiadas

Marzo:

- 5 Co-Parenting for Resilience, 9 am @ OSU Tulsa (pre-regístrese antes del 3-1-24)
- 11 RSVP OHCE Game Day a: Linda @ 918-639-3090
- 15 Día de juego de OHCE, 1 pm – 3 pm
- 26 Reunión del Distrito NE de OHCE @ Glenpool Conf. Cntr, 12205 S. Yukon, Glenpool
- 29 Viernes Santo – Oficina de Extensión Cerrada

Abril:

- 1 Co-Parenting for Resilience, 9 am @ OSU Tulsa (pre-regístrese antes del 3-28-24)
- 10 Taller de secado de 9 am a 10 am (pre-registro 918-746-3706)
- 10 OHCE y Taller de Fermentación de Maestros Jardineros 1pm (debe pre-registrarse)
- 27 Taller de Hierbas y Especies 9 am – 11 am (pre-registro 918-746-3706)
- 30 Enriquecimiento cultural de OHCE: Jardín Botánico de Tulsa (Detalles por confirmar)

Mayo:

- 5-11 SEMANA DE LA OHCE – Actividades por confirmar
- 6 Zoom trimestral del presidente de la OHCE, 7 pm
- 7 Co-Parenting for Resilience, 9 am @ OSU Tulsa (pre-regístrese antes del 5-3-24)
- 13 Reunión de la Junta Ejecutiva de la OHCE por Zoom, 7 pm
- 15 Reunión de negocios de OHCE @ 10 am- Comida compartida @ mediodía - ¡Todos bienvenidos!
- 21 Capacitación de la lección para líderes de OHCE (Jun/Jul/Ago) @ 10 am, Primera Iglesia, 4715 Price Road, Bartlesville
- 22 Taller de enlatado de encurtidos de 9 am a 1 pm (preinscripción 918-746-3706)
- 23 OHCE Bunco, 10 am – mediodía
- 27 Día de los Caídos – Oficina de Extensión Cerrada
- 28 Los informes de membresía y semana de OHCE se deben al estado



**CANAL 6
RINCÓN DE COCINA**

27 de marzo

24 de abril

29 de mayo

@ Mediodía

Presentado por:

Stacey Jones

**Educador de FCS del
Condado de Tulsa**



**FAMILY AND
CONSUMER SCIENCES**



OHCE UPDATES



El grupo Valley View donó sombreros de ganchillo a Oklahoma Cancer Specialists en Tulsa. Los miembros también están haciendo mantas para el centro.



Pizza Margherita de pan plano

El grupo Jenks preparó "Flatbread Margherita Pizza" en su reunión de febrero. La lección que se dio para líderes fue "Pan plano de febrero: rápido y fácil".

OHCE UPDATES

UN SALUDO DE ELAINE Presidente de la OHCE del Condado de Tulsa

Marzo es una época muy ajetreada para todos. La promesa de la primavera está sobre nosotros. Todo el mundo está listo para plantar, ya sea semillas en el jardín o semillas de amistad. ¡OHCE te da algunas oportunidades!

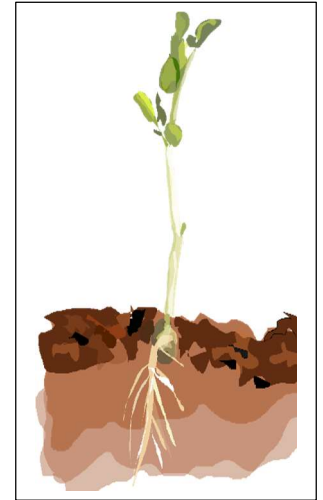
Invita a tus amigos al Día del Juego el 15 de marzo en la oficina de extensión.

Muéstrales lo divertidos que somos y lo mucho que nos gusta regalar premios. Hazle saber a Linda Lawrence que vas a asistir para que pueda planificar para ti y tus invitados.

¡Entonces el Distrito Noreste estará aquí antes de que te des cuenta! Planifique el 26 de marzo en Glenpool. Este evento es siempre el mejor, ¡tanta emoción en el aire!

Siempre hay grandes talleres; Asegúrate de asistir a tus favoritos. También hay excelentes tiendas. Verá algunos artículos únicos a la venta y sus compras apoyarán al grupo que planifica la reunión de 2025.

No puedo decirles cuánto aprecio a cada uno de ustedes que asumen el desafío de liderazgo. Ya sea que estés en un puesto electo o designado, o que presentes una lección a tu grupo, eres un tesoro. ¡Sigamos con el buen trabajo! ¡Comparte OHCE con un amigo! ¡Comparte OHCE con un amigo! *Elaine*



PROBLEMAS FAMILIARES

Marzo 2024

¿Ha comenzado a ahorrar artículos para el Centro de Vida Transitoria del Condado de Tulsa? Por favor, recoja algunos **CEPILLOS DE DIENTES / HILO DENTAL** adicionales y tráigalos al Almuerzo de Navidad de 2024.

TEMA DE LA FAMILIA DE MARZO: NO TENGAS MIEDO DEL ZOOM

NO TENGAS MIEDO DEL ZOOM. La tecnología ha facilitado mucho la comunicación. ¿Te han invitado a una reunión de ZOOM, pero no sabías cómo participar? Por lo general, recibirá un correo electrónico con un enlace a la reunión. Sólo tienes que seleccionar el enlace que te llevará a la reunión. Si nunca ha utilizado ZOOM, se le pedirá que descargue el cliente gratuito desde su centro de descargas. ¡Es muy fácil! - El Equipo de Asuntos Familiares

ENRIQUECIMIENTO CULTURAL

¡Nuestro reciente viaje al Museo de Arte Judío Sherwin Miller fue una experiencia fantástica! ¡Es una colección increíble y nuestro guía turístico fue excepcional! ¡Aprendimos mucho y lo pasamos muy bien!





ACTUALIZACIONES DE LA OHCE



Vida Saludable

Moderadora: Charline Romine

¿Podría el chocolate negro tener un efecto reductor de la presión arterial?

El chocolate negro puede tener efectos reductores de la presión arterial, sugiere una investigación.

- La hipertensión esencial es la presión arterial alta que no tiene una causa conocida.
- El chocolate negro es un alimento popular que puede ofrecer valiosos beneficios para la salud.
- Un estudio de aleatorización mendeliana encontró que la ingesta de chocolate negro se asoció con un menor riesgo de hipertensión esencial y posiblemente un menor riesgo de coágulos sanguíneos.

Hipertensión: Comer chocolate negro puede ayudar a reducir el riesgo [medicalnewstoday.com](https://www.medicalnewstoday.com)

OHCE Condado de Tulsa "Día del juego Spring Fling"

Viernes, 15 de marzo de 2024
13 p.m. a 3 p.m.

Auditorio de Extensión de OSU
del Condado de Tulsa

**BINGO*SNACKS*BEBIDAS*PREMIOS
DIVERSIÓN Y COMPAÑERISMO**

COLECTA DE ALIMENTOS ENLATADOS!!

¡ALIMENTOS ENLATADOS DONADOS AL BÚNKER DE CAFÉ!

Oficina de Extensión del
Condado de Tulsa
4116 E Calle 15



La información proporcionada en este documento es solo para fines educativos. La referencia a productos comerciales o nombres comerciales se hace en el entendimiento de que no se pretende discriminar y no se implica ningún respaldo por parte del Servicio de Extensión Cooperativa.

Tulsa, OK 74112

Ciencias de la Familia y del Consumidor
Servicio de Extensión de OSU del
Condado de Tulsa

La Universidad Estatal de Oklahoma, como empleador que ofrece igualdad de oportunidades, cumple con todas las leyes federales y estatales aplicables con respecto a la no discriminación y la acción afirmativa. La Universidad Estatal de Oklahoma está comprometida con una política de igualdad de oportunidades para todas las personas y no discrimina por motivos de raza, religión, edad, sexo, color, origen nacional, estado civil, orientación sexual, identidad/expresión de género, discapacidad o condición de veterano con respecto al empleo, los programas educativos y las actividades, y / o las admisiones. Para obtener más información, visite <https://eeo.okstate.edu>.
Emitido en apoyo del trabajo de Extensión Cooperativa, leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Director del Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma, Universidad Estatal de Oklahoma, Stillwater, Oklahoma. Esta publicación es impresa y editada por la Universidad Estatal de Oklahoma, autorizada por el Vicepresidente de Programas Agrícolas, y ha sido preparada y distribuida a un costo de .45 centavos por copia.
La información proporcionada en este documento es solo para fines educativos. La referencia a productos comerciales o nombres comerciales se hace en el entendimiento de que no se pretende discriminar y no se implica ningún respaldo por parte del Servicio de Extensión Cooperativa.