

SBH Caring FOR YOUR Health

THE '3 F's' FOR
effective parenting

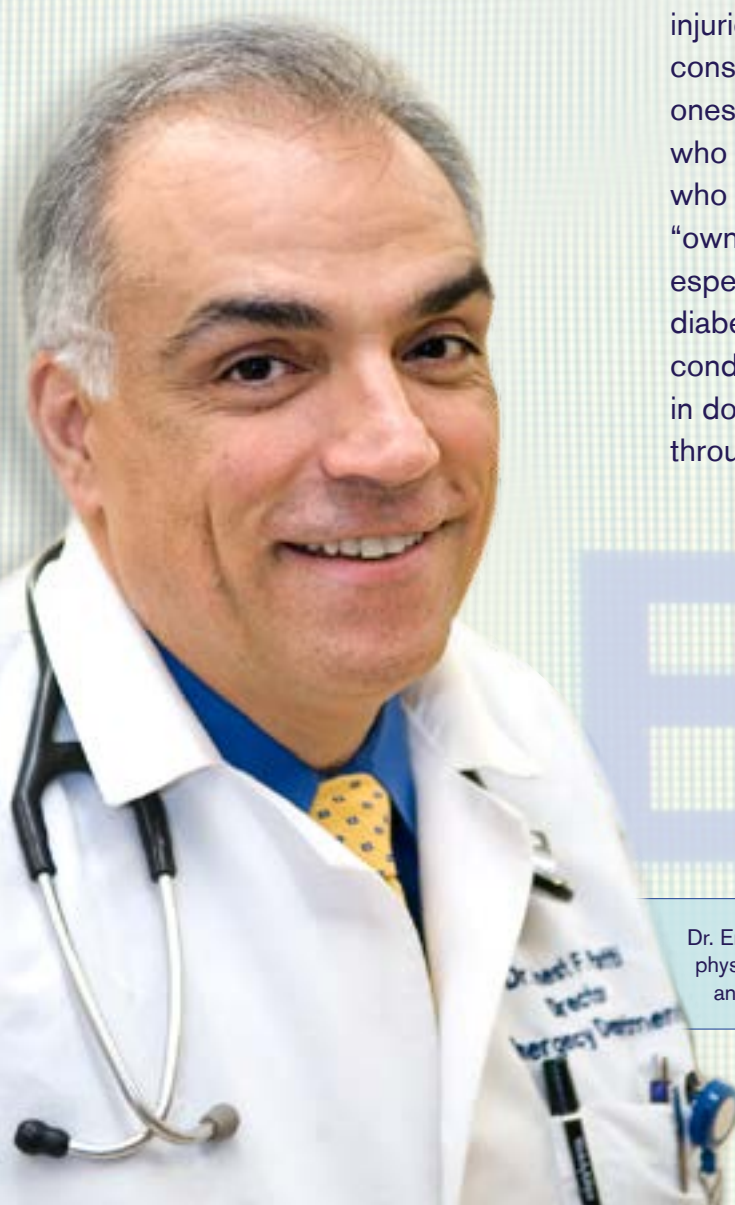
RISE and DINE
with a nutritious breakfast

Dr. Patti's tips for rushing to the
EMERGENCY DEPARTMENT

SPRINGTIME IN THE BRONX

healthy activities for the entire family

Dr. Ernest Patti Asks: When Should You Go to the Emergency Department?



Deciding when to seek medical attention is perhaps one of the most challenging things that we can face. Not only for ourselves, but especially if we are caring for children, the elderly, or those with chronic diseases or conditions. These situations can be more complicated or difficult to predict with confidence. For situations like automobile accidents, drowning, difficulty breathing, obvious fractures, or significant head injuries, you should err on the side of being conservative and seek help. It's the less obvious ones that cause confusion, especially for folks who do not have any medical training, or for those who are not fully familiar with the human body "owner's manual." Stick with common sense, especially for the very young, very old, those with diabetes, asthma, heart disease, chronic medical conditions, and behavioral disorders. When in doubt, call 911. The operators can talk you through a lot of situations until help arrives.

Dr. Ernest Patti is a senior attending physician in the SBH emergency department and frequently appears on Fox News.

Caring for Your Health is a publication of SBH Health System, Bronx, NY.
Susan Kapsis, AVP, Communications & Marketing
Michelle O'Gara, Media Designer
Christine Zhuang, Editor
Lynette Alvarado, Translation Consultant
©2014. SBH Health System. All rights reserved.

Here are some helpful reminders on when you should take the next step and seek medical attention:

-  Shortness of breath and inability to breathe is a medical emergency, don't delay care
-  Chest pain, palpitations, unexplained sweating, fatigue, confusion, dizziness, facial weakness, inability to speak, loss of arm or leg strength, sudden and severe headache, and inability to walk, can all be symptoms of heart attack, stroke, or bleeding in the brain
-  A fall or blow to the head with loss of consciousness, vomiting, headaches, or numbness or weakness is a concussion that can be complicated by bleeding in the brain and/or a fracture
-  Unexplained fever (especially higher than 103 F) and or an unusual rash, bruising, or change in behavior can indicate a serious infection like meningitis
-  Any bleeding that doesn't stop, bones or body parts that look deformed or "not normal", large burns that blister or involve sensitive areas, and cuts that are deep and continue to bleed need to be evaluated for fractures, infections, or vascular injuries
-  Any human, animal, or insect bites or puncture wounds, especially if they appear infected (red, painful, and swollen) need to be treated for infections including blood-borne pathogens like HIV, Hepatitis, Syphilis, etc.
-  Large blisters, infection, abscesses that are painful and spreading, need to be examined for cellulitis
-  Abdominal or pelvic pain, especially if it is accompanied by persistent vomiting, diarrhea, or urinary complaints, needs to be evaluated for infection, dehydration, etc.
-  Inability to tolerate fluids and or food, with worsening physical appearance
-  Any chemical, burn, or foreign object injury to the eyes needs to be evaluated quickly; wash the eye with plenty of water immediately prior to arrival of care
-  Any sudden, unexplained numbness, limb weakness, difficulty walking, seeing or hearing, or an inability to perform usual activities of daily living needs to be evaluated
-  **Remember!** When in doubt, always seek help and avoid losing precious time in the meantime.

Developing *Effective* Parenting Skills



By Dr. Sheryl Kho, Pediatric Behavior & Development Specialist

BEING A PARENT IS NO EASY JOB. Children are not born with a manual. You and your child may have different temperaments or personalities that may make it more challenging to address common behavioral problems.

The goal of parenting is to teach kids self-discipline. Oftentimes, parents feel that spanking is the most effective way to discipline a child. By learning and applying the 3 F's of discipline, parents find that discipline through yelling, spanking or screaming disappear and positive relationships as well as improved behaviors are fostered.

Talk to Your Baby

Baby talk now means more than just “dada” and “mama.” While your baby babbles, gurgles and coos, there’s no better time than to start getting chatty. The first three years are the most important years for a developing brain. Like any other skill, a child’s ability to process words takes practice. The more words he or she hears, the more he or she will be able to say. The following are some tips for talking to your baby:



Talk about what you are doing. Whether it’s bathing, diaper changing or feeding, these are all great opportunities to teach your baby new words.



Recite nursery rhymes and sing songs. Make sure to use exaggerated hand motions that he or she can follow.



Read books to your baby. Choose books with bright colors and big pictures.



Take turns talking. Respond to your baby’s sounds by imitating them.



HERE ARE THE '3 F'S' FOR DISCIPLINING YOUR CHILD:

FIRM Consequences should be clearly stated and then adhered to when the inappropriate behavior occurs.

FAIR The punishment should fit the crime. Also in the case of recurring behavior, consequences should be stated in advance so the child knows what to expect. Harsh punishment is not necessary. Using a simple 'Time Out' can be effective when it is used consistently every time the behavior occurs. Also, use of reward for a period of time like part of a day or a whole day when no Time Outs or maybe only one Time Out is received. Praising your child is a powerful tool!

FRIENDLY Use a friendly but firm communication style when letting a child know they have behaved inappropriately and let them know they will receive the “agreed upon” consequence. Encourage them to try to remember what they should do instead to avoid future consequences. Work at “catching them being good” and praise them for appropriate behavior.

How to NAVIGATE the HEALTHCARE SYSTEM

By Steven Clark

Both the increase in healthcare costs and the number of different healthcare plans now available can make navigating the system more challenging than ever. Here are some things to consider:

CHOOSE YOUR COVERAGE CAREFULLY
No one has a crystal ball that can predict their children’s future health concerns, but you can to some extent anticipate them and seek plans with appropriate coverage. For example, if your child has a chronic illness, such as diabetes or asthma, you’ll want to make sure you have a plan that covers it.

MAKE USE OF A MEDICAL HOME
A medical home is a team-based healthcare delivery model led by your primary care doctor. By becoming part of a medical home, through your doctor and/or hospital, you foster a relationship with your medical team that will not only have a record of your health, but will know when it's time for your tests, immunizations, checkups, etc., and provide you with information that is appropriate to your needs. SBH Ambulatory Care Center is a NCQA-recognized Level 3 patient-centered medical home.

BE AN EDUCATED CONSUMER
Just as you would when shopping for a microwave or a television set, become educated about your children’s health needs. Always feel free to ask questions of your doctor, nurse or other medical professional to stay ahead of the curve. Certainly, it's important to be well read – and there are more available sources to get medical information from today than ever before – but always ask your doctor or nurse before you act on it.



The Hidden Dangers of Earbuds

Whether you are jamming to your favorite tunes or catching up on your favorite TV show, earbuds are great little devices to have around. But did you know that they can damage your hearing as much as the noise from chainsaws and motorcycles can? While chainsaws and motorcycle engines create up to 100 decibels of sound, an mp3 player at only 70% volume can reach 85 decibels of sound. Now, imagine pumping up to full volume and listening for hours – you may be putting yourself in real danger of permanent hearing loss.

Hearing loss from earbuds is called noise-induced hearing loss (NIHL), a condition becoming more and more common among children and teens. It happens when damage is done to the cochlea, a part of your inner ear. Because NIHL happens gradually, a lot of people don’t realize they have hearing loss until it's too late. Here are some signs to look for:

- Ringing, buzzing, or roaring in your ears after hearing a loud noise
- Muffling of sounds.

Luckily, NIHL is not inevitable and 100% preventable. Just remember the 60/60 rule:

Listen at no more than 60% of the top volume, and limit the time you have earbuds in your ears to 60 minutes.

If you believe you or a loved one has signs of hearing loss, speak to your doctor as soon as possible.

Adapted from kidshealth.org



Remember the 60/60 rule



Springtime in the Bronx

By Nicole Perrino, bronxmama.com



As the snow melts and New York City finally begins to thaw, we start to look for activities that will get us energized and ready for spring. Luckily, the Bronx has plenty of fun to choose from.



One thing we can look forward to this spring is the opening of the Children's Zoo at the Bronx Zoo. We've been waiting for some time for this and it will be the perfect way to celebrate the end of this long and cold winter.

→ More info at www.bronxzoo.com

Another wonderful place to be in the spring is at the New York Botanical Garden. As the weather warms up and flowers start to bloom, the garden becomes your own personal backyard to explore. In April, the NYBG hosts Earth Day, a fun day filled with activities, including one where children can make and take home their own terrarium.

→ More info at www.nybg.org

Check out Wave Hill, a hidden gem tucked away along the Hudson River in the Bronx. Wave Hill is breathtaking at all times of the year, but spring is perfect for families to come out and enjoy running around the sprawling lawns and participating in the Family Art projects, which occur every weekend afternoon.

→ More info at www.wavehill.org

There is always something fun going on in a nearby park in the Bronx. Be sure to check out the calendar for the New York City Department of Parks and Recreation to see what fun is happening near you. As the weather warms up, there are also free activities, including sports and swimming, that you can sign your children up for.

→ More info at www.nycgovparks.org

While many don't think about the beach until summer, it's a fun idea to pack a lunch and a ball or frisbee and head to Orchard Beach. During the off-season, there is plenty of room to run around, enjoy the playground, ride bikes along the boardwalk, and even explore the surrounding trails. Also, free parking during the off-season makes this a low-cost day of fun.

→ More info at www.nycgovparks.org



For more ideas and specific events, families can check out Bronxmama.com, a lifestyle site for Bronx families.



Overnight Oats

This is a perfect breakfast item that can be made the night before and be eaten on the go the next day. Best of all, NO COOKING is involved because by allowing the oats to soak overnight, they soften. You can also add in any of your or your child's favorite nuts or fruits to cater to individual taste buds!

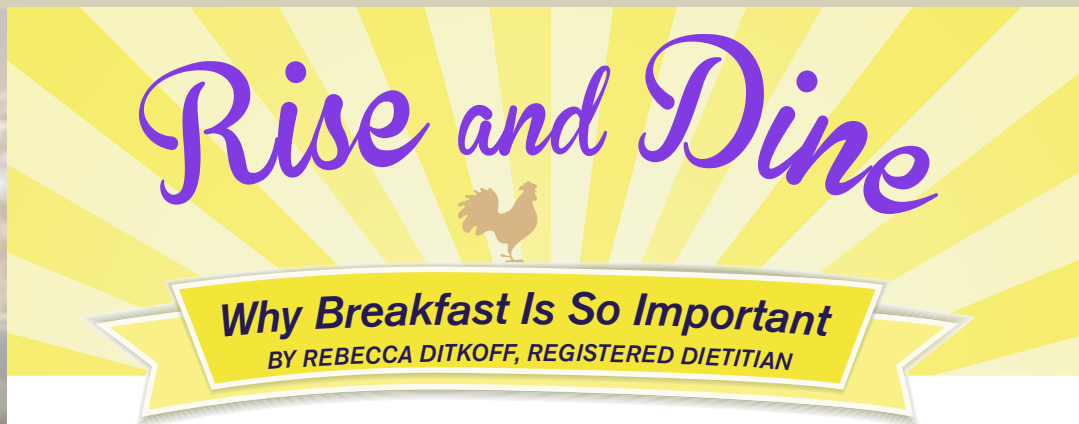
INGREDIENTS:

- 1/4 cup uncooked old fashioned rolled oats
- 1/3 cup skim milk
- 1/4 cup low-fat Greek yogurt
- 1 teaspoon dried chia seeds
- 1 tablespoon peanut butter (may substitute PB2 powdered peanut butter)
- 1/4 cup diced ripe banana, or enough to fill jar (approx. half of a small banana)

Directions:

In a half pint (1 cup) jar, add oats, milk, yogurt, chia seeds, peanut butter. Put lid on jar and shake until well combined. Remove lid, add bananas and stir until mixed throughout. Return lid to jar and refrigerate overnight or up to 2 days. Eat chilled.

Nutritional Info (using PB2 peanut butter):
264 calories, 5g fat, 55g carbs, 8g fiber, 15g protein



Why Breakfast Is So Important

BY REBECCA DITKOFF, REGISTERED DIETITIAN

Ever wonder why breakfast is always referred to as the most important meal of the day? Well, the name says it all! Breakfast refers to 'breaking' the 'fast' after a night of rest. Think of your body as a car. When you wake up the fuel tank is empty and must be refueled before hitting the road and starting a new day.

For children, eating a healthy breakfast is even more important. It not only helps them meet their daily vitamin and mineral requires, but breakfast also helps them get ready to learn and excel in school.

For many people time is an issue in the morning. A healthy breakfast doesn't need to take a lot of time to prepare and may even be eaten on-the-go. Be sure to get organized and prepare the night before.

Healthy Breakfast Tips

- ★ A healthy breakfast should contain a mix of complex carbohydrates and protein to fuel your child until lunch. Try pairing whole-wheat toast, oatmeal or whole-grain cereal with a protein source such as milk, yogurt, peanut butter, eggs or cheese.
- ★ Add fresh or frozen fruit to cereal, yogurt, waffles or serve on the side for a boost of vitamins and minerals.
- ★ Be a positive role model for your child and make sure to eat breakfast too.
- ★ Use caution with pre-packaged breakfast foods as many contain excess sugar and fat. Read the nutrition label to find items lower in sugar.
- ★ To save time, keep healthy breakfast foods on hand such as yogurt, fruit, instant oatmeal and whole-grain bread.



SBH Cuidamos su Salud

Primavera 2015

LOS TRES CONSEJOS para una crianza efectiva

A LEVANTARNOS Y A COMER un desayuno nutritivo

Consejos rapido de cuando movernos PARA LA SALA DE EMERGENCIAS



PRIMAVERA EN EL BRONX

actividades saludables para toda la familia

SBH
Health System
BRONX

El Dr. Patti pregunta:

¿Cuándo se debe ir al DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS?

Decidir cuándo buscar atención médica es quizá una de las cosas más desafiantes que podemos enfrentar.

No solo para nosotros mismos, pero especialmente si tenemos a nuestro cargo a niños, adultos mayores o a personas con enfermedades o afecciones crónicas. Estas situaciones pueden ser más complicadas o difíciles de predecir con confianza. En situaciones como accidentes automovilísticos, ahogamiento, dificultad para respirar, fracturas obvias o lesiones significativas en la cabeza, debe pecar de cauteloso y buscar ayuda. Son las situaciones menos obvias las que causan confusión, especialmente para las personas que no tienen entrenamiento médico, o para aquellos que no están familiarizados con el “manual del propietario” del cuerpo humano. Apéguese al sentido común, especialmente con los muy pequeños, muy ancianos, con los que tienen diabetes, asma, cardiopatía, afecciones médicas crónicas y trastornos de la conducta. En caso de duda, llame al 911. Los operadores pueden guiarlo paso por paso en muchas situaciones hasta que la ayuda llegue.

El Dr. Ernest Patti es un médico en el departamento de emergencias de SBH y aparece con frecuencia en Fox News.

Cuidamos su Salud es una publicación del SBH Health System, Bronx, NY.
Susan Kapsis, AVP, Comunicaciones y Mercadeo
Michelle O' Gara, Diseñadora de Medios
Christine Zhuang, Redactora
Lynette Alvarado, Consultora de Traducción
©2014. SBH Health System. All rights reserved.

Estos son algunos recordatorios útiles sobre cuándo debe usted dar el siguiente paso y buscar atención médica:



La falta de aliento y la incapacidad para respirar son una emergencia médica, no postergue la atención



Sangrado que no para, huesos o partes del cuerpo que se ven deformes o “anormales,” quemaduras grandes que se ampollan o que están en áreas sensibles y cortes profundos que continúan sangrando deben ser valorados para ver si hay fracturas, infecciones o lesiones vasculares



Incapacidad de tolerar líquidos y/o alimentos, con apariencia física que empeora



El dolor de pecho, palpitaciones, sudoración inexplicable, fatiga, confusión, mareo, debilidad facial, incapacidad para hablar, pérdida de fuerza en brazos o piernas, dolor de cabeza repentino y severo e incapacidad para caminar, pueden ser síntomas de un ataque cardíaco, apoplejía o sangrado en el cerebro



Cualquier mordida humana, animal o de insecto o heridas con perforaciones, especialmente si parecen estar infectadas (rojas, dolorosas e inflamadas) deben tratarse por infección incluyendo patógenos de la sangre como VIH, hepatitis, sífilis, etc.



Cualquier lesión química, quemadura u objeto extraño en los ojos debe valorarse rápidamente; lávese los ojos con abundante agua inmediatamente antes de la llegada de la atención médica



Una caída o golpe en la cabeza con pérdida de conciencia, vómito, dolor de cabeza o adormecimiento o debilitamiento es una concusión que puede complicarse por sangrado en el cerebro o una fractura



Las ampollas grandes, infecciones, abscesos que son dolorosos y se extienden, deben examinarse para ver si hay celulitis



Cualquier adormecimiento repentino e inexplicable, debilitamiento en las extremidades, dificultad para caminar, ver o escuchar o incapacidad para realizar las actividades diarias deben ser evaluadas



Fiebre inexplicable (especialmente más alta que 103°F) y/o una erupción cutánea, hematoma o cambio en la conducta inusual pueden indicar una infección grave como meningitis



El dolor abdominal o pélvico, especialmente si está acompañado de vómito, diarrea o afecciones urinarias persistentes, deben evaluarse para ver si hay infección, deshidratación, etc.



¡Recuerde! Cuando haya duda, siempre pida ayuda y evite perder tiempo valioso.

Desarrollo de las destrezas *eficaces* en la crianza



Por la Dra. Sheryl Kho, Especialista en Comportamiento y Desarrollo Pediátrico

SER PADRES NO ES UN TRABAJO FÁCIL. Los niños no nacen con un manual. Usted y su hijo pueden tener diferentes temperamentos o personalidades que pueden hacer más desafiante tratar con problemas de conducta comunes.

El objetivo de la paternidad responsable es enseñar a los niños la auto-disciplina. A menudo, los padres sienten que dar nalgadas es la manera más eficaz de disciplinar a un niño. Al aprender y aplicar los 3 consejos de la disciplina, los padres descubren que la disciplina con gritos o nalgadas desaparece y se fomentan las relaciones positivas y mejora la conducta.

Hable con su bebé

El lenguaje infantil significa más que solo “papá” y “mamá”. Cuando su bebé balbucee o haga gorgoritos, no hay un mejor momento que empezar una conversación. Los primeros tres años son los más importantes para un cerebro en desarrollo. Al igual que cualquier otra destreza, la capacidad de un niño de procesar las palabras requiere práctica. Mientras más palabras el niño escuche, más podrá pronunciar. Los siguientes son consejos para hablar con su bebé:



Hable sobre lo que está haciendo. Ya sea el baño, el cambio de pañales o su alimentación, estas son buenas oportunidades de enseñarle a su bebé nuevas palabras.



Recite rimas y cante canciones de cuna. Asegúrese de hacer movimientos exagerados con las manos que su bebé pueda seguir.



Lea libros a su bebé. Elija libros con colores vivos e ilustraciones grandes.



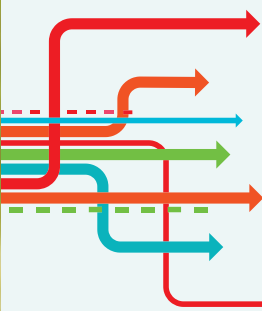
Tome turnos para hablar. Responda a los sonidos de su bebé imitándolos.

ESTAS SON CONSEJOS PARA DISCIPLINAR A SU HIJO:

FIRME: Las consecuencias se deben mencionar claramente y después hacerse cumplir cuando ocurre la conducta inadecuada.

EQUITATIVA: El castigo debe corresponder al mal comportamiento. Además en el caso de una conducta recurrente, las consecuencias se deben mencionar con anticipación para que el niño sepa qué esperar. Los castigos duros no son necesarios. Usar un simple ‘Tiempo de reflexión’ que puede ser eficaz cuando se usa consistentemente cada vez que ocurre la conducta negativa. También use las recompensas por períodos de tiempo, como parte de un día o un día completo sin Tiempos de reflexión o quizá si se la da un solo Tiempo de reflexión por día. ¡Alabar a su hijo es también una herramienta muy poderosa!

AMIGABLE: Use un estilo de comunicación amigable pero firme cuando le diga a su niño/a que se ha comportado inadecuadamente y dígame que vá a recibir la recompensa positiva “acordada”. Aliéntelo a tratar de recordar qué es lo que debe hacer para evitar futuras consecuencias. Trabaje para “sorprenderlo haciendo cosas buenas” y comience a positivar elogiándole cuando tenga una conducta adecuada y/o correcta.



Cómo NAVEGAR por el SISTEMA de SERVICIOS de SALUD

Por Steven Clark

Tanto el aumento en los costos de los servicios de salud como la cantidad de diferentes planes de atención médica disponibles pueden hacer que la navegación en el sistema sea más desafiante que nunca. Estas son algunas cosas importantes que considerar:

ELIJA SU COBERTURA CUIDADOSAMENTE

Nadie tiene una bola de cristal que pueda predecir las inquietudes de salud futuras de sus hijos, pero en cierta medida usted puede anticiparlas y buscar planes con la cobertura adecuada. Por ejemplo, si su hijo tiene una enfermedad crónica, como diabetes o asma, deberá asegurarse de tener un plan que la cubra.

USE UN CENTRO DE ATENCIÓN MÉDICA

Un centro de atención médica es un modelo de servicios de salud dirigido por su médico de atención primaria. Al volverse parte de un centro de atención médica, a través de su médico y/o su hospital, usted fomenta una relación con su equipo médico que no solo tendrá sus antecedentes de su salud, sino que sabrá cuándo es tiempo de hacerse análisis, inmunizaciones, revisiones, etc., y le dará información adecuada a sus necesidades. El Centro de Atención Ambulatoria SBH es un centro de atención médica de nivel 3 centrado en el paciente reconocido por NCQA.

SEA UN CONSUMIDOR INSTRUIDO

Así como lo haría al comprar un microondas o un televisor, infórmese sobre las necesidades de salud de sus hijos. Siempre siéntase con la confianza de hacer preguntas a su médico, enfermero u otro profesional médico para adelantarse a los hechos. Ciertamente, es importante estar bien informado – y hay más fuentes disponibles que nunca para obtener información médica en la actualidad – pero siempre pregunte a su médico o enfermero antes de tomar su decisión.



Los peligros ocultos de los auriculares

Sin importar si está escuchando su música favorita o poniéndose al día con su programa de TV favorito, los auriculares son unos fabulosos y pequeños dispositivos que debemos tener. Pero, ¿sabía que pueden dañar su audición tanto como el ruido de las motosierras y las motocicletas? Mientras los motores de las motosierras y motocicletas crean hasta 100 decibelios de sonido, un reproductor de mp3 a solo 70% del volumen puede llegar hasta 85 decibelios de sonido. Ahora imagine subirle a todo volumen y escuchar durante horas – puede estar poniéndose en un peligro real de pérdida de audición permanente.

La pérdida de audición por el uso de auriculares se llama pérdida de audición inducida por ruido (NIHL), una afección que se está volviendo cada vez más común entre niños y adolescentes. Sucede cuando se hace daño a la cóclea, parte de su oído interno. Como la NIHL sucede gradualmente, muchas personas no se dan cuenta de que tienen pérdida de audición hasta que ya es muy tarde. Estos son algunos signos que observar:

- Repique, zumbido o rugido en sus oídos después de escuchar un ruido fuerte
- Amortiguación de sonidos

Afortunadamente, la NIHL no es inevitable y es 100% evitable. Solo recuerde la regla 60/60.

Escuche a no más del 60% del volumen máximo

Limite el tiempo de uso de sus auriculares en sus oídos a 60 minutos

Si cree que usted o un ser querido tiene signos de pérdida de audición, hable con su médico tan pronto como sea posible.

Adaptado de kidshealth.org

Recuerde que la 60/60 regla





Primavera en el Bronx

Por Nicole Perrino, bronxmama.com



A medida que la nieve se derrite y la ciudad de Nueva York empieza a descongelarse, nosotros empezamos a buscar actividades que nos llenen de energía y a prepararnos para la primavera. Afortunadamente, en el Bronx hay mucho de dónde elegir.



Una cosa que podemos esperar esta primavera es la apertura del Zoológico Infantil en el Zoológico del Bronx. Hemos estado esperando esto por algún tiempo y será la manera perfecta de celebrar el final de este largo y frío invierno.

Más información en www.bronxzoo.com

Otro maravilloso lugar para estar en la primavera es el Jardín Botánico de Nueva York. A medida que el tiempo se calienta y las flores empiezan a salir, el jardín se vuelve su patio personal para explorar. En abril, el NYBG presenta el Día de la Tierra, un día divertido lleno de actividades, incluyendo una en la que los niños pueden hacer y llevarse a casa su propio terrario.

Más información en www.nybg.org

Dé un vistazo a Wave Hill, una gema oculta ubicada a un lado del Río Hudson en el Bronx. Wave Hill es imponente en todas las épocas del año, pero la primavera es perfecta para que las familias salgan y disfruten correr por los jardines y participar en los proyectos de Arte familiar, que ocurren todos los fines de semana a medio día.

Más información en www.wavehill.org

Siempre hay algo divertido qué hacer en algún parque cercano del Bronx. Asegúrese de revisar el calendario del Departamento de Parques y Recreación de la ciudad de Nueva York para ver qué diversión hay a su alrededor. Como ya empieza a hacer calor, también hay actividades gratuitas, incluyendo deportes y natación, en los que puede inscribir a su hijo.

Más información en www.nycgovparks.org

Aunque muchas personas no piensan en la playa sino hasta el verano, es una idea divertida preparar un almuerzo y una pelota o un frisbee y dirigirse hacia Orchard Beach. En la temporada baja, hay mucho espacio para correr, disfrutar del área de juegos, andar en bicicleta en el malecón, y hasta explorar los caminos circundantes. Además, el estacionamiento gratuito durante la temporada baja hace de este un día de diversión a bajo costo.

Más información en www.nycgovparks.org



Para más ideas y eventos específicos, las familias pueden visitar Bronxmama.com, un sitio de estilo de vida para las familias del Bronx.



Avena lista durante la noche

Este es un alimento de desayuno perfecto que se puede hacer la noche anterior y comerse sobre la marcha al día siguiente. Lo mejor de todo es que NO SE COCINA porque al dejar que la avena se remoje durante la noche la hace blanda. ¡También puede añadir cualquiera de las frutas secas o fruta favorita de su hijo para satisfacer sus antojos!

INGREDIENTES:

- 1/4 de taza de avena arrollada a la antigua cruda
- 1/3 de taza de leche descremada
- 1/4 de taza de yogur griego bajo en grasa
- 1 cucharadita de semillas de chia secas
- 1 cucharada de mantequilla de maní (puede sustituir por mantequilla de maní en polvo PB2)
- 1/4 de taza de banana en rebanadas, o lo suficiente para llenar un frasco (aproximadamente la mitad de una banana pequeña)

Indicaciones:

En un frasco de media pinta (1 taza), añada la avena, leche, yogur, semillas de chia y la mantequilla de maní. Tape el frasco y agite hasta que todo se incorpore bien. Retire la tapa, añada la banana y revuelva hasta que todo esté bien mezclado. Vuelva a tapar el frasco y refrigere durante la noche o hasta por 2 días. Coma enfriado.

Información nutricional (usando mantequilla de maní PB2): 264 calorías, 5g grasa, 55g carbohidratos, 8g fibra, 15g proteína

A levantarse y a comer



Por qué el desayuno es tan importante

POR REBECCA DITKOFF, DIETISTA REGISTRADA

¿Se ha preguntado por qué se dice que el desayuno es la comida más importante del día?

Bueno, ¡el nombre lo dice todo!

El desayuno se refiere a 'des' 'ayuno' o romper el ayuno después de una noche de descanso. Piense que su cuerpo es un automóvil. Cuando se despierta el tanque de combustible está vacío y debe llenarse antes de salir y empezar un nuevo día.

Para los niños, comer un desayuno saludable es aun más importante. No solo ayuda a satisfacer sus requerimientos diarios de vitaminas y minerales, sino que el desayuno también los ayuda a estar listos para aprender y sobresalir en la escuela.

Para muchas personas el tiempo es problemático en la mañana. Un desayuno saludable no debe tomar mucho tiempo para preparar y hasta puede comerse sobre la marcha. Asegúrese de organizarse y prepararse la noche anterior.

Consejos para un desayuno saludable

- ★ Un desayuno saludable debe contener una mezcla de carbohidratos complejos y proteína para dar energía a sus niños hasta la hora del almuerzo. Trate de combinar pan tostado integral, avena o cereales integrales con una fuente de proteína como leche, yogur, mantequilla de maní, huevos o queso.
- ★ Añada fruta fresca o congelada al cereal, yogur, waffles o sirvala a parte para un refuerzo de vitaminas y minerales.
- ★ Sea un modelo a seguir para sus hijos y asegúrese de desayunar usted también.
- ★ Tenga precaución con los alimentos de desayuno pre-empacados ya que muchos contienen azúcares y grasa en exceso. Lea la etiqueta nutricional para encontrar alimentos más bajos en azúcar.
- ★ Para ahorrar tiempo, mantenga los alimentos del desayuno a la mano, como yogur, fruta, avena instantánea y pan integral.

