



septiembre 2014

# Tos Convulsa

www.communitybridges.org

¿Sabía usted que la tos convulsa se esta aumentando en California? Según el Departamento de Salud Publica de California (DSPC), el estado ha tenido más enfermedades y muertes que en los últimos 60 años debido a la pertusis, también conocida como toz convulsa.

**¿Que es?** La tos convulsa es una enfermedad bacteriana altamente contagiosa que se trasmite de persona a persona por el aire o por el contacto directo con secreciones respiratorias. La tos convulsa es muy contagiosa y peligrosa para los bebes. Las personas con la tos convulsa tienen ataques de tos los cuales pueden durar por meses. Para poder tratarlo hay que usar antibióticos. Se puede prevenir con la inmunización. Todos los niños que asisten a programas de servicios de cuidado de niños deben tener las vacunas al día. Los adultos a cargo del cuidado de bebes también deben recibir una dosis de refuerzo de la vacuna Tdap para que contagien a los bebes a su cuidado por que los bebes son demasiado pequeños como para ser vacunados.

**¿Cuales son los síntomas?** Por lo general, los síntomas son los mismos de un resfriado: goteo de la nariz y una tos que empeora gradualmente. Los ataques de tos violentos con frecuencia terminan en vomito. La tos puede llegar a ocasionar episodios graves o ataques de tos los cuales los niños hacen bocanadas de aire para poder respirar. Los síntomas iniciales de la pertusis en los bebes pequeños por lo general son engañosamente leves por unos días y luego empeoran de repente ocasionando graves dificultades respiratorias.

## ¿Como puede limitar la propagacion de la tos convulsa?

- Pida los registros de inmunizacion actualizados de todos los niños bajo su cuidado.
- La agencia que otorga licencia para proveedores de servicios de cuidado de niños requiere que les reportan casos de tos convulsa al departamento de salud publica y a ellos.
- Notifique a todos los padres o tutores de los niños siempre que haya un caso de tos convulsa. Mantenga la identidad del niño infectado de forma confidencial.
- Motive a todo personal a cargo de los bebes que se hagan la vacuna de refuerzo en contra de la tos convulsa.



Recurso: CDC & UCSF, California Childcare Health Program



## ¿Quiere ganar un vestido de princesa de Disney? ¡Cambie a reclamos de internet!

MM WebKids le puede ayudar a **incrementar su reembolso** ya que ayuda a disminuir los errores mensuales.

¿Quiere aprender más? Llame a nuestras oficinas o visite a [http://www.training.minutemenu.com/Portals/0/Documents/Articulate/web\\_kids/WebKidsStartUpGuide/player.html](http://www.training.minutemenu.com/Portals/0/Documents/Articulate/web_kids/WebKidsStartUpGuide/player.html) o también puede asistir a la sesión de entrenamiento en grupo.

**Nota:** Por cada 10 proveedoras que se inscriben y entregan un reclamo por internet por 3 meses, ¡estaremos llevando a cabo una rifa! (Los premios incluyen: Vestidos de Disney, una licuadora, tarjetas de regalo, etc...)



## Ideas para los menus

Desayuno				
Tostadas francesas	Cereal alto en fibra	Avena	Avena de pasas	Tortilla de harina
Durazno	Platano	Naranja	Platano	Melón
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Almuerzo / Cena				
Pechuga de pollo al horno	Sopa de jamon y frijoles (HM)	<b>Porcupine slider*</b>	Pescado con limon	Fajitas de pollo
Arroz integral	Pan de maiz	<b>Porcupine slider*</b>	Pan de trigo	Tortilla de trigo
Brocoli cocido	Ensalada de espinaca	Ejotes	Elote	Chile de campana
Cerezas	Chavacano	Platano	Manzana	Sandia
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Merienda de la mañana y de la tarde				
Yogurt	Pan pita integral	Panecillos integrales	Pan de calabaza	Uvas
Galletas de animales	Hummus	100% jugo de naranja	Sandia	Requeson

### La esquina de actividad – Juegos de Comida

Juegos de educacion nutricional pueden fomentar los conceptos de una alimentacion mas sana de una forma mas entretenida.

#### Creaciones de Comidas Saludables

Este juego ayuda a que los niños piensen mas alla de lo usual acerca de las comidas saludables y las meriendas. De una variedad de imágenes de comida deje que los niños inventen una comida saludable al poner las imágenes en un plato de papel.

#### La Parada del Chef

Divida a los niños en dos equipos. Cada equipo va a necesitar un delantal, un gorro de chef y unas pinsas. El primer niño se pone el delantal, la gorra de chef y agarra las pinsas y corre hacia el final del cuarto y agarra una de las imágenes de la comida saludable y lo trae para atrás y lo coloca en un tazón. Los jugadores restantes toman turnos haciendo lo mismo.



### ¿Sabia Usted?



\* Más de 23 millones de Americanos, incluyendo 6.5 millones de niños viven en áreas de desiertos alimenticios—las cuales están a más de una milla separadas de un supermercado.

\* Casi un 45% de los niños que viven en pobreza sufren de sobre peso o de obesidad. Esto se compara con el 22% de los niños que viven en hogares los cuales están 4 niveles más altos del nivel de pobreza.

\* Un niño normal revive menos de 15 minutos de ejercicio riguroso al día.

#### \* Porcupine Sliders \*

Arroz integral ..... 1/8 Tasa  
 Cebolla fresca picada..... 1 ½ Tbsp  
 Ajo picado ..... 1 ½ tsp  
 Huevo, revuelto..... 1  
 6 - (1oz cada una) bollos pequeños de pan integral

Aceite Canola ..... 1 tsp  
 apio fresco picado..... ¼ Cup  
 Pavo molido..... 1 lb.  
 arandanos secos..... 5 Tbsp

Worcestershire salsa.....1 tsp  
 Espinaca picada ..... ¾ cup  
 Sal..... ½ tsp  
 Pimienta negra..... ½ tsp



1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Combine el arroz integral y ½ taza de agua en una olla pequeña y llevar a ebullición. Baje el fuego a bajo. Tape y cocine hasta que se absorba el agua, a unos 30-40 minutos. Revuelva con un tenedor. Cubra y refrigere hasta que se enfríe por completo. Una olla de arroz se puede usar con la misma cantidad de arroz integral y agua.
3. Caliente el aceite de canola en una sartén pequeña. Agregue la cebolla, el apio y el ajo. Cocine a fuego medio durante 5 minutos o hasta que estén tiernos. Retire del fuego. Cubra y refrigere hasta que se enfríe por completo.
4. En un tazón mediano, combine el pavo, huevo, arándanos, espinacas, salsa inglesa, sal, pimientos, arroz integral y vegetales salteados. Mezclar bien. Forme en 6 empanadas.
5. Cubra una bandeja para hornear grande con papel de hornear y cubra ligeramente con aerosol antiadherente para cocinar. Coloque las hamburguesas en la hoja.
6. Hornee sin cubrir de 20 a 25 min. a 350° F a una temperatura interna de 165 °F o más durante al menos 15 segundos. No cocine demasiado. Retire del horno y servir en un rollo de trigo integral Mini. Sirva inmediatamente. Se puede servir con cebolla, lechuga, tomate, salsa de tomate y la mostaza.

Fuente: Recipes for Healthy Kids, Team Nutrition

Rinde: 6 porciones. Cumple con los requerimientos para **carne/alternativo de carne y granos/pan**

Visitenos en linea: [www.cbridges.org](http://www.cbridges.org)

Twitter: @puentes\_sc

Facebook: communitybridgessc

