



The Health Services Advisory Committee (HSAC) met on October 27, 2009 at the Resource Center, Rio Grande City, Texas and discussed the following items:

1. H1N1 Flu Virus – is the # 1 Public Health Issue, importance of immunization against the virus, how to prevent the spread of the virus.
2. WIC Changes in Food Packages – EBT cards will be used instead of the vouchers, new products have been added (soy products), and revision of food packages.

What is Iron Deficiency Anemia?

Anemia means having fewer or smaller red blood cells than normal. **Iron** is a key part of hemoglobin, which is the part of the red blood cell that carries oxygen from the lungs out to the rest of the body. Children can get **iron deficiency** anemia when there is not enough **iron** in their diet to make a normal amount of hemoglobin in their blood.

What Problems Can Iron Deficiency Anemia Cause?

Iron deficiency anemia can cause your infant or toddler to have mental, motor or behavior problems. These problems can be long lasting even after treatment fixes the anemia.

Sources of Information:

Right Health, Family Doctor.org, 2009 American Academy of Family Physicians, cdc.gov., Mayo Clinic.com, LD online.org, National Institute of Mental Health, American Optometric Association

TMC Head Start/Early Head Start Health/Mental Health/Nutrition Newsletter Second Quarter – January 2010

Who Gets Iron Deficiency Anemia and How is it Prevented?

Infants who drink cow's milk in the first year of life are at risk for **iron deficiency** anemia. Cow's milk is the most common dietary cause of iron deficiency in infants. Do not give cow's milk to your infant in the first year of life. Breastfed infants who do not eat **iron**-rich foods like **iron**-fortified cereal or take an **iron** supplement after the fourth month of life are at risk.

Children's Vision:

As a parent, watch for signs that may indicate a vision development problem, including a short attention span for the child's age; difficulty with eye-hand-body coordination in ball play and bike riding; avoidance of coloring and puzzles and other detailed activities.

Everyday activities that can be done at home to help the child's vision develop as it should: read aloud to your child and let him or her see what you are reading; provide a chalkboard, finger paints and different shaped blocks and show your child how to use them in imaginative play; and allow time for interacting with other children and for playing independently.

Families in Crisis: Toll Free 1 800 – 687-4239

Risk Factors that Increase a Child's Risk of Becoming Overweight:

By Mayo Clinic staff

- **Diet.** Regular consumption of high-calorie foods, such as fast foods, baked goods and vending machine snacks, contribute to weight gain. High-fat foods are dense in calories.
- **Inactivity.** Sedentary kids are more likely to gain weight because they don't burn calories through physical activity. Inactive leisure activities, such as watching television or playing video games, contribute to the problem.
- **Genetics.** If your child comes from a family of overweight people, he or she may be genetically predisposed to put on excess weight.
- **Psychological factors.** Some children overeat to cope with problems or to deal with emotions, such as stress or boredom.
- **Family factors.** Parents are responsible for putting healthy foods in the kitchen at home and leaving unhealthy foods in the store. You can't blame your kids for being attracted to sweet, salty and fatty foods if they have access to these foods, especially at home.

Attention Deficit Hyperactivity Disorder

(ADHD) is a condition that becomes apparent in some children in the preschool and early school years. It is hard for these children to control their behavior and/or pay attention. It is estimated that between 3 and 5 percent of children have ADHD, or approximately 2 million children in the United States. This means that in a classroom of 25 to 30 children, it is likely that at least one will have ADHD.



What Is A Nutrition Facts Label?

The **Nutrition Facts Label** allows you to determine the amount calories and nutrients in one serving of food. The information on the label is important in determining whether you're eating a healthy, balanced diet.

The label, which is included on every packaged food product, lists the amount of:

- Fat
- Total fat
- Saturated fat
- Trans fat
- Cholesterol
- Sodium
- Total carbohydrate
- Dietary fiber
- Sugars
- Protein
- Vitamins and minerals

What Ingredients Should We Get More of In Our Diet?

- **Fiber.** Fiber aids in digestion, as well as lowering one's risk of diabetes and heart disease. A food is considered high in fiber if it contains 5 grams of fiber or more per serving. Fiber is found in foods like fruits, vegetables and whole grains. Look for the words "whole grain."
- **Vitamins and Minerals.** The nutrition label lists vitamin A, vitamin C, calcium and iron. Try to get more of these nutrients in your daily diet, as well as other vitamins and minerals that are not listed on the label.

TMC Head Start/Early Head Start Health/Mental Health/Nutrition Newsletter Second Quarter – January 2010

Baby Bottle Tooth Decay:

A baby bottle itself doesn't damage teeth, but what you put in the bottle can cause dental cavities — decayed areas of the teeth that develop tiny openings or holes. This occurs when children are given bottles or sippy cups filled with milk, formula, juice or other sugar-containing liquids at bedtime.

Signs and Symptoms of Tooth Decay:

- Toothache or tooth sensitivity
- Mild to sharp pain when eating or drinking something sweet, hot or cold
- Visible holes or pits in your teeth
- Pain when you bite down
- Pus around a tooth

When to see a dentist:

You may not be aware that a cavity is starting, so bringing your child to the dentist regularly is their best protection against cavities and tooth decay. However, a toothache or tooth pain is commonly a telltale sign of a cavity. If their teeth or mouth hurts, visit the dentist as soon as possible.

Thanks to all staff that helped in one way or another. Please send any comments or contributions to this newsletter to Jo Ann V. Patino or Jose Zuniga. Articles for next issue should reach us by phone: Tel: (956) 487 – 2600/488 – 1600 or email: joann.patino@mail.tmccentral.org or jose.zuniga@mail.tmccentral.org.

Nutrition Activities at some Centers:

(Month of December)

La Casita: Children will help prepare and cook Tamales.

Las Lomas: Boiled eggs: Children enjoy eating boiled eggs to review the oval shape.

Beasty Feast story: Children will eat a variety of fruits that relate to the story reading.

El Ebano and Los Laureles:

Eat an Apple: Children will point out that an apple is a fruit. Name a fruit: Teacher will say the following food names: bread, pizza, peach, cheese, grape, etc. and children will call out "It's a Fruit" whenever the teacher names a fruit. Teacher will invite children to take one of the fruits mentioned and use it to develop a new version of the finger play.

Anaqua: "Ants of a Log" cooking activity.

Palito Blanco and El Fresno:

Fruit activity: Children will cut fruits in half to match them in pairs or in color. The teacher will explain each fruit to child and the vitamin that they get from each. They learn about sizes, shapes, color and the nutrients they get from each one.

What foods are high in iron?

Any of the meats are higher in iron: fish, poultry, and red meats. These have forms of iron that are more absorbable than the forms of iron that are in most of the vegetables or grains. That's because grains or vegetables also contain compounds that inhibit the absorption of iron. So vegetarians are at greater risk for iron deficiency **anemia**, but this can be avoided by being diligent about planning the menus.



El Comité consultivo de Servicios de Salud (HSAC) se reunió el 27 de octubre de 2009, en el Centro de Recursos de Río Grande City, Texas donde se discutieron los siguientes temas:

1. Virus de la influenza H1N1 – es el # 1 en importancia entre los temas de Salud Publica, su vacunación y cómo prevenir la propagación del virus.
2. Cambios en los paquetes de alimentos del WIC. Tarjetas de EBT serán utilizadas en lugar de los vales. Se han agregado productos nuevos (productos de soya), a los paquetes de alimentos.

¿Qué es la anemia por deficiencia de hierro?

La **anemia** significa tener menos o pocos glóbulos rojos de lo normal. El hierro es una parte clave en la hemoglobina, y es el encargado de llevar oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo. Los niños pueden sufrir de **anemia por deficiencia de hierro** cuando no hay suficiente hierro en su dieta para hacer una cantidad normal de hemoglobina en su sangre.

¿Qué problemas puede causar la anemia por deficiencia de hierro?

La anemia por deficiencia de hierro puede causar que su bebe o niño pequeño tenga problemas mentales, de desarrollo o problemas de comportamiento. Estos problemas pueden ser largos en duración, incluso después de que el tratamiento haya corregido la anemia.

TMC Head Start/Early Head Start Salud/Salud Mental/Nutrición Buletín Segundo Cuarto – Enero 2010

¿Quién Adquiere Anemia por Deficiencia de Hierro y Cómo Es Prevenido?

Los niños que son alimentados con leche de vaca durante su primer año de vida están en **alto riesgo** de padecer de anemia por deficiencia de hierro. La ingestión de leche de vaca es la causa más común entre los bebés que sufren de deficiencia de hierro. No le dé leche de vaca a su bebe en el primer año de vida. Los niños criados a pecho que no comen alimentos ricos en hierro como cereal fortificado, ni toman un suplemento de hierro después del cuarto mes de la vida están en riesgo.

La Visión de Niños:

Como padre, observe signos que pueden indicar un problema de desarrollo de la vista, como período corto de atención para la edad del niño; dificultad de coordinación ojo-mano-cuerpo durante el juego con pelotas y montando bicicleta; si el niño evita colorear o trabajar con rompecabezas u otras actividades detalladas.

Actividades diarias que pueden hacer en casa para ayudar con el desarrollo de la visión del niño: leer en voz alta a su hijo y deje que él o ella vea lo que se le está leyendo; proporcione una pizarra, pinturas, y bloques de diferentes forma y muestre a su hijo cómo utilizarlos en forma creativa; y proveer tiempo para que su niño juegue con otros niños y que juegue en forma independiente.

Los Factores de riesgo que Aumentan la posibilidad de que un Niño Llegue a ser obeso:
[Por Personal de la Clinica Mayo](#)

- **Dieta.** Consumo regular de alimentos altos en calorías, tales como comidas rápidas, pastelitos y frituras, contribuyen a ganar peso. Alimentos con alto contenido de grasa son densos en calorías.
- **Inactividad.** Los niños sedentarios son más propensos a aumentar de peso porque ellos no quemar calorías a través de la actividad física. Actividades de ocio e inactivas, como ver televisión o jugar juegos de video, contribuyen al problema.
- **Genética.** Si su hijo proviene de una familia de personas con sobrepeso, él o ella puede ser genéticamente predispuesta a tener peso en exceso.
- **Factores psicológicos.** Algunos niños comen en exceso para hacer frente a problemas o para hacer frente a emociones, tales como estrés o aburrimiento.
- **Factores familiares.** Los padres son responsables de poner alimentos saludables en la cocina en casa y dejar alimentos insalubres en la tienda. Usted no puede culpar a sus hijos por sentirse atraídos por alimentos azucarados, salados y grasosos si ellos tienen acceso a estos alimentos, especialmente en casa.

Desorden de Hiperactividad de Déficit de atención:

(ADHD) es una condición que se hace aparente en algunos niños en los años pre-escolares. Es difícil para estos niños controlar su conducta y/o poner atención. Se estima que entre el 3 y el 5 por ciento de niños tiene ADHD, o aproximadamente 2 millones de niños en Estados Unidos. Esto significa que en un salón de clase de 25 a 30 niños, es probable que por lo menos uno tenga ADHD.

Familias en Crisis: Llamada Gratuita 1 800 – 687-4239



¿Qué es una Etiqueta de Nutrición?

Las etiquetas de Nutrición le permiten a usted a determinar la cantidad de calorías y nutrientes que se encuentran en una porción de alimento. La información en la etiqueta es importante en determinar si usted come una dieta sana y balanceada

La etiqueta en cada producto alimenticio indica la cantidad de:

- Grasas
- Total de Grasas
- Grasa Saturada
- Trans Grasa
- Colesterol
- Sodio
- Total de Carbohidratos
- Fibra Dietética
- Azúcares
- Proteína
- Vitaminas y minerales

¿De cuales Ingredientes Debemos incluir mas En Nuestra Dieta?

- **Fibra.** La fibra ayuda en la digestión, así como en bajar el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas. Un alimento es considerado alto en fibra si contiene 5 gramos de fibra o más por porción. Alimentos ricos en fibra son frutas, verduras y granos enteros. Busque las palabras "de trigo integral".
- **Vitaminas y Minerales.** Las etiquetas de nutrición nombran vitamina A, vitamina C, calcio y hierro. Trate de ingerir más de estos alimentos nutritivos en su dieta diaria, así como otras vitaminas y minerales.

TMC Head Start/Early Head Start Salud/Salud Mental /Nutrición Buletín Segundo Cuarto – Enero 2010

El Decaimiento del Diente por la Mamila:

Un biberón por sí mismo no daña los dientes, pero lo que se pone en el puede causar caries dentales, -decadencia en áreas de los dientes que desarrollan pequeñas aberturas o agujeros. Esto ocurre cuando los niños usan biberones o tazas llenas de leche, fórmula, jugo u otros líquidos que contienen azúcares al acostarse.

Los signos y los Síntomas de Decaimiento de los Dientes:

- sensibilidad o dolor de muelas o dientes
- Templado o dolor al comer o beber algo dulce, caliente, o frío
- Agujeros visibles o hoyos en los dientes
- Dolor cuando usted muerde
- Pus alrededor de un diente

Cuándo ver a un dentista:

Usted puede no saber cuando una carie empieza, así que llevando a su hijo(a) al dentista regularmente es la mejor protección en contra de las caries y la decadencia de los dientes. Sin embargo, un dolor de muela o diente es un signo de que hay una carie. Si sus dientes o la boca le duele, visite al dentista tan pronto como sea posible.

Gracias a todo el personal que ayudó en una forma u otra. Por favor, envíe cualquier comentario o contribuciones a este boletín a Jo Ann V. Patino o José Zúñiga. Para artículos para la próxima edición, favor de contactarnos por teléfono: Tel: (956) 487-2600/488 – 1600 or email: joann.patino@mail.tmccentral.org or jose.zuniga@mail.tmccentral.org.

Actividades de Nutrición en Algunos Centros: (Mes de Diciembre)

La Casita: Los niños ayudaron a preparar y cocinar tamales.

Las Lomas: Huevo duro: los niños disfrutaron comer huevos duros para repasar sobre la forma ovalada. Historia: Beasty Feast, los niños comieron una variedad de frutas que se relaciona con la lectura de la historia.

El Ebano y Los Laureles: Come una Manzana: Los niños indicaron que una manzana es una fruta. Nombre la fruta: La maestra nombrara los siguientes alimentos: pan, pizza, durazno, queso, uva, etc. y los niños diran "Es una Fruta" siempre que el maestro nombre una fruta. El maestro invitó a niños a tomar una de las frutas mencionadas y la utilizaran para desarrollar una nueva versión del juego.

Anaqua: Preparando una Merienda Nutritiva "Hormigas en un Tronco"

Palito Blanco and El Fresno:

La actividad de la fruta: Los niños cortaron frutas a la mitad para emparejarlas en pares y en colores. La maestra explicó sobre cada fruta a los niños y la vitamina que ellos adquieren cuando comen cada fruta. Ellos se familiarizaron acerca de tamaños, formas, colores y los nutrientes que obtienen con cada fruta.

¿Qué alimentos son ricos en hierro?

Las carnes son alimentos ricos en hierro: pescado, aves, carnes rojas. El hierro de las carnes es mejor absorbido que el de los vegetales o granos. Esto se debe a que los granos y vegetales también contienen compuestos que inhiben la absorción del hierro. Personas vegetarianas corren alto riesgo de anemia por deficiencia de hierro, pero esto se puede evitar planeando buenos menus.

Las Fuentes de Información:

Right Health, Family Doctor.org, 2009 American Academy of Family Physicians, cdc.gov., Mayo Clinic.com, LD online.org, ational Institute of Mental Health, American Optometric Association.