

# Recetas para la Salud Cerebral

*¡Alimente su cuerpo, mientras que alimenta su cerebro!*



## Pastel de Espinacas Simple

8 porciones

### Ingredientes:

1 caja de espinacas congeladas o una bolsa de espinacas frescas al vapor. h

1 paquete pequeño de setas frescas

1 taza de leche desnatada

1 huevo

1 taza de mezcla preparada de Bisquick (para postres) desgrasada

½ cucharadita de perejil

½ cucharadita de pimienta negra

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de orégano

1 taza de queso Mozzarella desgrasado, rallado

1 taza de queso Parmesano

Polvo de esencia de ajo

Spray PAM

### Instrucciones:

Descongele y drene 1 caja de espinacas congeladas (o la bolsa de espinacas frescas al vapor).

Corte las setas en rebanadas.

Mezcle lo siguiente en una licuadora: 1 taza de leche desnatada, 1 huevo,

1 taza de mezcla de Bisquick desgrasada, ½ cucharadita de perejil, pimienta negra sal y orégano

Ponga las verduras a capas en un recipiente para hornear cubierto con una capa ligera de PAM. Espolvoree la mezcla con polvo de ajo.

Ponga una mezcla de una taza de queso mozzarella y una taza de queso parmesano, encima ponga la mezcla que contiene la leche y hornee durante una hora a 350 grados Fahrenheit.

## Desayunos Rápidos para la Salud Cerebral

1 porción

### Ingredientes:

1 bagel de pan integral

1 cucharada de manteca de maní con omega-3

½ banana

Linaza

Miel

### Instrucciones:

Corte el bagel por la mitad y tueste. Unte una cucharada de manteca de maní con vitamina omega-3 por encima. Rebane ½ banana y coloque por encima. Espolvoree con linaza y miel.

Alternativa: Ponga dos rebanadas de bacón de soja ya cocinados y mostaza.

Sirva con una taza de té verde con miel, o chocolate hecho con chocolate negro y leche desgrasada.

**Estas recetas son contribuidas por parte de la Dra. Linda Karges-Bone, profesora en la Universidad Charleston Southern de Educación, y reconocida a nivel nacional como autora y oradora sobre lo más reciente sobre el tema de investigación sobre el cerebro y sobre maneras de mantener el cerebro saludable. Aprenda más sobre la doctora en [www.educationinsite.com](http://www.educationinsite.com).**

**INSIDE:**  
Comience el Año con un Cerebro Saludable  
El Deporte y el Cerebro  
Protección contra la Meningitis  
Servicios de Salud de CYI  
Recetas para la Salud Cerebral

Winter Park Health Foundation  
220 Edinburgh Drive  
Winter Park, FL 32792

Non Profit Org.  
US Postage  
PAID  
Mid-Fl, FL  
Permit #286

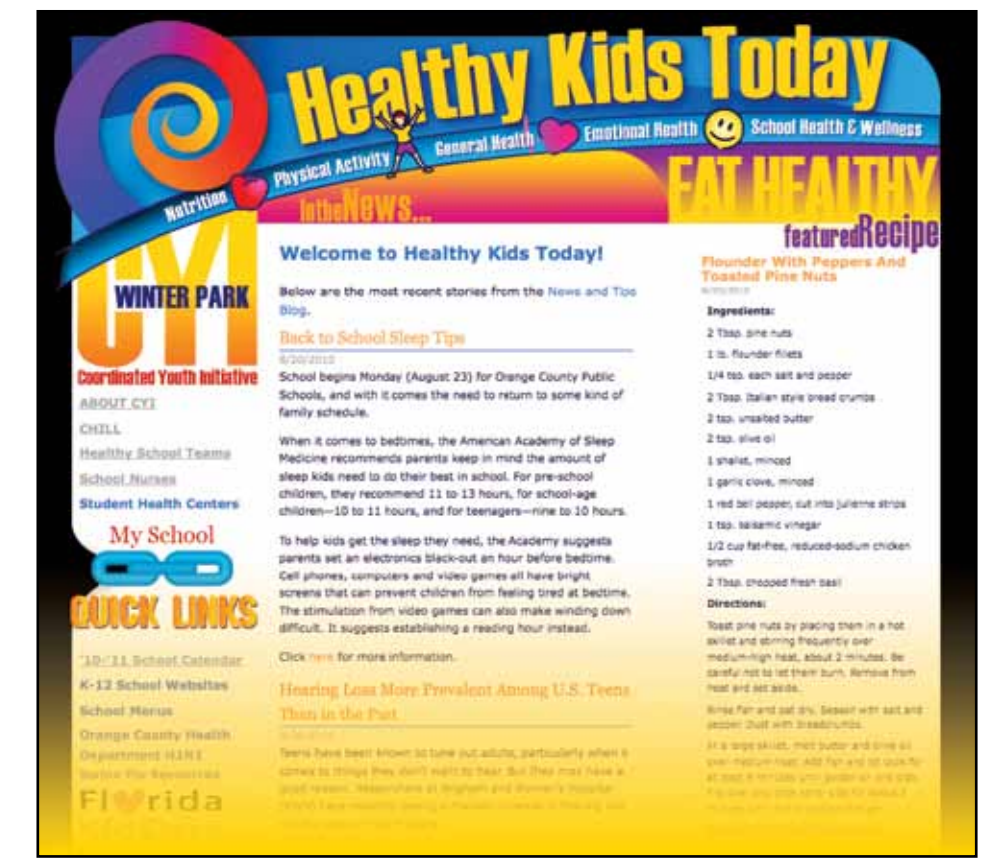
**Los Niños Saludables de Hoy**

# ¡Visítenos!

La página electrónica de nuestra revista "Los Niños Saludables de Hoy", en [www.healthykidstoday.org](http://www.healthykidstoday.org), ha sido creada y mantenida por la Fundación Winter Park Health Foundation (WPHF) para mantenerle informado sobre las últimas noticias sobre la salud, las actividades del Equipo Escolar de Salud en su escuela, recetas deliciosas y nutritivas, e información importante sobre las escuelas públicas del condado de Orange.

Aquí encontrará también información detallada sobre los programas de la Iniciativa Coordinada de los Jóvenes así como una gran variedad de enlaces con información importante sobre temas que cubren todo lo relacionado con la salud, desde temas de nutrición hasta actividades físicas.

Visite nuestra página a menudo – la actualizamos semanalmente. Si tiene alguna pregunta o sugerencia, por favor llame a Lynn Carolan, Especialista de Comunicaciones de WPHF, marcando el 407-644-2300, ext. 234 o escríbale un mensaje electrónico, usando su dirección electrónica: [lcarolan@wphf.org](mailto:lcarolan@wphf.org).



Edición de Escuelas Medias y Secundarias

# Los Niños Saludables de Hoy

## Comience el Año con un Cerebro Saludable

Es muy posible que la lista de objetos a comprar para el año escolar no contuvo lo que los maestros desean más que todo – un cerebro bien nutrido, ejercitado y con suficiente horas de sueño para que el estudiante pueda aprovechar el día escolar al máximo.

El cerebro, una maravilla que pesa de dos a cuatro libras, juega un papel importante en todo lo que hacemos – en la escuela y en todo lo demás – y si lo cuidamos y atendemos apropiadamente, funciona a la perfección.

*continúa adentro*



**Healthy Kids Today** is published by the Winter Park Health Foundation especially for students and families affiliated with schools in the Winter Park Consortium of Schools—Aloma, Audubon Park, Brookshire, Cheney, Dommereich, Hungerford, Lake Sybelia and Lakemont elementary schools; Glenridge and Maitland Middle schools; Winter Park 9th Grade Center; Winter Park High School.

[HealthyKidsToday.org](http://HealthyKidsToday.org)  
Click Here For Health  
A Service of the Winter Park Health Foundation

## Salud Cerebral en el Campo de Juego

Cuando piensa en connotaciones cerebrales relacionadas con los deportes, seguramente pensará en Tim Tebow, el ex-jugador de fútbol americano de la Universidad de la Florida. Es difícil olvidar la imagen del joven jugador estirado en una camilla sin poder moverse tras chocar de cabeza contra la rodilla de otro jugador.

Las connotaciones cerebrales ocurren más frecuentemente de lo que podría imaginarse, y según un reporte en la revista "Pediatrics" publicada en septiembre del 2010, las visitas a la sala de emergencia de jóvenes atletas con connotaciones están en aumento.

En esta misma edición de la revista, la Academia Americana de Pediatría (AAP), presentó puntos de orientación actualizados sobre cómo tratar las connotaciones cerebrales relacionadas con los deportes, y resalta que los jóvenes atletas son más vulnerables a los efectos de las connotaciones porque sus cerebros se encuentran todavía en estado de desarrollo.

*continúa adentro*

# Bueno para el Cerebro

de la página 1

A menudo damos al cerebro por hecho, pero existen doctores, educadores y científicos que trabajan arduamente para cambiar esta manera de pensar, incluyendo Dr. Paul Nussbaum, un neuropsicólogo clínico licenciado y profesor adjunto de Cirugía Neurológica en la Escuela Médica de la Universidad de Pittsburgh. Escribe y ofrece charlas sobre la importancia de la salud cerebral.

Según él, es importante que los niños y los padres sepan que el cerebro es un verdadero milagro, uno que puede cambiar durante los años. "Es verdad que uno de los momentos más críticos en el desarrollo cerebral es durante la infancia y niñez, pero nuevas investigaciones indican que el cerebro humano se mantiene dinámico y capaz de ser moldeado para ser más saludable durante toda una vida," dice el Dr. Nussbaum.

Esto significa que hay muchas cosas que pueden hacerse en casa para asegurarse que los cambios cerebrales en los niños son positivos y que ellos pueden alcanzar su potencial en la escuela y durante todas sus vidas.

El cuidado del cerebro no difiere mucho del cuidado de nuestro cuerpo porque se trata de comer comidas nutritivas, beber agua, hacer ejercicio y dormir lo suficiente según las edades de las personas.

Este es el fundamento para el programa de ejercicio y nutrición para la salud cerebral que se lanzó en la escuela primaria Brookshire hace más de una década gracias a una beca de tres años de Winter Park Health Foundation (WPHF). Armado con lo último sobre investigaciones cerebrales, este programa comunicó con éxito que la nutrición, hidratación y ejercicio con vitales para un cerebro saludable y funcional. Sus principios se han convertido en modelos a seguir para

otras escuelas del área de Winter Park, Maitland, Eatonville y el resto del Distrito escolar del condado de Orange.

En lo concerniente a la nutrición, hay comidas especialmente saludables para el cerebro, como son las almendras, té verde, frijoles y legumbres, huevos, arándanos, salmón, chocolate negro, y manteca de maní, linaza y aceite de oliva, según la Dra. Linda Karges-Bone, una profesora de educación en Charleston Southern University, así como autora y oradora. (Las recetas para cerebros saludables de la Doctora Bone aparecen en este boletín informativo).

El proporcionar una fuente de actividad es importante, dice el Dr. Nussbaum. El cerebro demanda un cuarto de toda la nutrición que recibe el cuerpo, así que lo que comemos ha de ser saludable. Esto significa que el desayuno ha de ser vital. El Dr. Nussbaum, quien tiene dos hijos, de edades 13 y 14, dice que les anima a levantarse pronto, como a las 5:30 de la mañana, para que coman un buen desayuno antes de ir a la escuela. "Soy el malo de la casa", dice él.

Luego, por la noche, su familia intenta comer junta cuando les sea posible. Esto ofrece una oportunidad de comer una cena nutritiva y de relajación, para compartir historias y rebajar el nivel de estrés.

No se olvide del agua. "Ya que el cerebro está compuesto de agua en un 80 por ciento, es vital hidratarlo bien para maximizar la función cerebral y su forma," dice la Dra. Bona. Esta razón es una por las cuales las escuelas animan a que los niños traigan botellas de agua a la escuela.

La actividad física es también importante, según la Dra. Bone y el Dr. Nussbaum. "Cada vez que late su corazón, un 25 por ciento de su sangre y nutrientes de cada latido va directamente a su cerebro", dice el Dr. Nussbaum. Caminar y montar en bicicleta son buenos ejercicios. El sugiere que las familias caminen por la noche de manera rutinaria.

Muchos estudios de investigación han indicado que la actividad física habitual corresponde a notas escolares más altas, según el Dr. Nussbaum, y también ayuda a posponer el Alzheimer y demencia en edades más avanzadas. Una investigación reciente hecha por Sunnybrook Health Sciences Center en Canadá reveló que las mujeres que son activas a cualquier edad, pero en especial las más jóvenes, tienen una función cognitiva mucho mejor y menos posibilidades de sufrir de demencia a edades más avanzadas.

La cantidad de sueño es vital, según la Dra. Bone, porque cuando dormimos el cerebro consolida la información y forma memorias, las cuales son necesarias para aprender. ¿Cuánto sueño es necesario? La Dra. Bone dice que los niños necesitan al menos ocho horas de sueño y los jóvenes necesitan más.

El Dr. Nussbaum fomenta la espiritualidad, la cual define a grandes trazos como por ejemplo pasar tiempo rezando, o relajarse meditando y respirando profundamente, o haciendo yoga, para pasar tiempo de buena calidad emocional con su familia. La idea es de volverse hacia uno mismo al emitir estrés, lo que es muy difícil para los niños (dada la cantidad de estimulación externa).

Otras sugerencias para un cerebro sano de la Dra. Bona incluyen limitar horarios de actividad para los niños para que puedan dormir lo suficiente y pasar tiempo

en familia, monitorear y limitar acceso a la televisión y computadora, y no dejar que tengan acceso a los mismos en sus dormitorios, sino en zonas "públicas" en la casa, y limpiar/organizar la casa y sus dormitorios. "La organización y la limpieza ofrecen un sentimiento de orden, de calma y de estructura al niño, lo cual se transfiere al proceso cerebral," dice la Dra. Bone.

Es posible que todas estas sugerencias puedan ser "demasiada" información, pero lo bueno es que nunca es demasiado

temprano o demasiado tarde para empezar a cuidar de nuestro cerebro, dice el Dr. Nussbaum. "El cerebro no sabe su edad, lo único que quiere es ser estimulado".

**Para más información sobre el Dr. Nussbaum y para leer las herramientas para obtener salud cerebral, visite su página electrónica: [www.paulnussbaum.com](http://www.paulnussbaum.com).**

## Los Oficiales de Salud Desean que Más Jóvenes sean Vacunados contra la Meningitis

Con tan sólo uno de cada tres adolescentes en la Florida – de edades entre 13 y 17 – vacunados contra la enfermedad meningococcal, la Asociación de Enfermeros Escolares de la Florida (FASN), y el Departamento de Salud del Condado de Orange recomiendan que los padres locales hagan de esta vacuna una prioridad para sus hijos.

Dicen que esta enfermedad, una infección bacteriana rara pero muy seria, puede causar meningitis (hinchazón del cerebro o de la médula espinal), la cual puede matar a un niño que de otro modo es totalmente saludable en un sólo día.

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y otros grupos médicos importantes recomiendan que los adolescentes entre las edades de 11 a 18 años de edad sean vacunados, así como los jóvenes que viven en los dormitorios de recintos universitarios por primera vez. El CDC recomienda que al menos un 90 por ciento de los adolescentes y jóvenes sean vacunados.

Aproximadamente un 10 por ciento de los 1.000 a 2.600 americanos que se contagian con esta enfermedad meningococcal morirán cada año. Las tasas de mortalidad son cinco veces más altas entre aquellos jóvenes y adultos jóvenes en comparación con otros grupos demográficos. La vacuna es la mejor protección contra esta enfermedad.

Hable con su pediatra, médico de familia u otro profesional de la salud para más información sobre esta vacuna.

# ¡Bienvenidos de Vuelta!

## Infórmese sobre los Servicios de Salud en su Escuela

Ya sea si usted es nuevo a las escuelas públicas de Winter Park, Maitland e Eatonville o si vuelve de regreso, es buen momento para familiarizarse con los muchos servicios escolares y otros servicios de salud disponibles a los estudiantes mediante la Iniciativa Coordinada para Jóvenes (CYI) creada y fundada por la Winter Park Health Foundation (WPHF).



La iniciativa se ha desarrollado en colaboración con líderes del Consorcio de escuelas de Winter Park (incluyendo la Winter Park High School y sus 10 escuelas primarias y medias que a ella pertenecen) para ayudar a que sus hijos sean lo más saludables y académicamente productivos posible. Y estos servicios son gratuitos.

## LOS PROGRAMAS DE CYI INCLUYEN:

### CHILL (Ayuda Comunitaria e Intervención en las Lecciones de la Vida)

CHILL, el primer componente de CYI, es un programa de consejería psicológica gratuito para los estudiantes y familiares. Este programa, operado por Healthcare Providers and Associates, financiado por WPHF, ofrece profesionales licenciados de psicología con maestría en trabajo social, consejería, psicología y otros campos relacionados, que son asignados a cada escuela del Consorcio.

Los consejeros de CHILL ofrecen sesiones individuales y en grupo. Los estudiantes que utilizan el programa de CHILL son normalmente aquellos que no prestan atención en la clase, se distraen fácilmente, se preocupan mucho, sufren de una baja autoestima, sus notas empeoran o están involucrados en un conflicto familiar, como divorcio. Los consejeros de CHILL proporcionan presentaciones a clases, empleados escolares y padres.

Las sesiones son confidenciales y tienen lugar en el recinto escolar. Póngase en contacto con la escuela de su hijo

para más información sobre cómo comunicarse con el consejero de CHILL.

### Centros de Salud Escolar

Hay dos Centros de Salud Escolar sirviendo estudiantes que asisten a las escuelas del consorcio, el Centro de Salud Estudiantil en la escuela media Glendrige y el Centro de Salud Estudiantil en Winter Park High School. Los servicios son para aquellos quienes no dispongan de cobertura médica o seguro médico o que no tengan acceso a un profesional médico en tiempos de necesidad.

Ambos centros están financiados por WPHF. Los centros emplean enfermeras practicantes o asistentes médicos quienes pueden ofrecer servicios médicos básicos, incluyendo exámenes médicos para deportes o para la escuela, así como recetas médicas.

La enfermera practicante también ofrece consultas telefónicas a las escuelas escolares y ofrecen referimientos a los médicos de cabecera de los estudiantes, o a especialistas, consejeros de CHILL, dentistas, centros médicos comunitarios u otros proveedores de servicios.

Las visitas son sólo con cita previa. Para ponerse en contacto con el Centro de Salud Estudiantil en Winter Park High School, abierto desde las 9 de la mañana hasta las tres de la tarde de lunes a viernes, en 2100 Summerfield Rd., Winter Park, FL, 32792, llame al 407-622-3200, ext. 2201. Para ponerse en contacto con el Centro de Salud Estudiantil en la escuela media Glendrige, abierto desde las 8 de la mañana hasta las 2 de la tarde, de lunes a viernes, en 2900 Upper Park Rd., Orlando, FL, 32814, llame al 407-623-1415, ext. 2256.

### Iniciativa de Enfermeras Escolares

WPHF, mediante una colaboración con las Escuelas Públicas del Condado de Orange, proporciona financiamiento que permite que cada escuela en el consorcio de Winter Park tenga una enfermera licenciada en la escuela durante todo el día escolar. Además, las enfermeras practicantes de los Centros de Salud Estudiantil ofrecen consultas y otros tipos de apoyo a las enfermeras escolares.

### Equipos Escolares de Salud

Modelados tras los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) el Programa Coordinado de Salud Escolar, los Equipos Escolares de Salud (HST) son ahora un servicio permanente en las escuelas del consorcio. Los HSTs asignan las tareas de planificación de programas en sus

escuelas que promueven estilos de vida y comportamientos saludables, y están compuestos de empleados escolares, administradores, padres y a veces de estudiantes.

Estos equipos tan exitosos sirven ahora como modelo para otras escuelas públicas en el condado de Orange. La Norma de Salud de las escuelas públicas del condado de Orange requiere que cada una de sus 180 escuelas desarrollen Equipos Escolares de Salud en base al éxito que han tenido estos equipos en las escuelas del consorcio.

**Para más información sobre cualquiera de estos programas, por favor visite [www.HealthyKidsToday.org](http://www.HealthyKidsToday.org), una página electrónica financiada por WPHF. Para más información sobre WPHF, visite [www.wphf.org](http://www.wphf.org).**

## ¿SABÍA QUE...?

La Winter Park Health Foundation (WPHF) ha invertido más de 12 millones de dólares desde 1998 en estos servicios de salud proporcionados mediante la Iniciativa Coordinada para los Jóvenes.

En base a la creencia que Los Niños Saludables son Mejores Estudiantes y que los Buenos Estudiantes Conforman Comunidades Saludables, los programas innovadores han sido reconocidos a nivel local, estatal y nacional. Más recientemente, WPHF ha sido honrado al haber sido premiado con el Premio de Reconocimiento para la Región III por el Comisionado de Educación de la Florida.

Asimismo, ha recibido el prestigioso premio estatal – El Premio de la Luz Líder por la Asociación Sunshine de Relaciones Públicas de Escuelas Estatales (SUNSPRA) – por su dedicada labor para promover la salud de los niños y jóvenes de nuestro área.



## DEPORTES - SALUD CEREBRAL

de la página 1

Entre las recomendaciones listadas en el artículo – "los niños o adolescentes que sufren una conmoción cerebral deberían siempre ser evaluados por un médico y recibir el alta médica antes de volver a jugar."

Para los padres, esta tendencia en aumento es otra razón por la cual es vital que los niños lleven artículos protectores apropiados para las actividades realizadas – como pueden ser cascos, rellenos, protectores de espinillas, protectores para ojos y dientes – y que los padres siempre conozcan los síntomas de una conmoción cerebral.

**Para más información, visite la página electrónica de AAP para padres en [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org) y escriba la palabra "conmoción" o "concussions" en inglés. Para más información sobre cómo reconocer síntomas de conmociones, visite [www.cdc.gov/Features/Concussion/](http://www.cdc.gov/Features/Concussion/).**