



## PIES PLANOS EN LOS BEBÉS

*¿Has notado que cuando un bebé nace su pie es completamente plano?, esto es porque los pies de los bebés son blandos.*

Nacen con los pies planos y es normal que se mantengan así hasta los 3 o 4 años de edad, a esto se le conoce como pies planos flexibles. Cuando la planta no presenta una curvatura, se puede decir que un niño (a) tiene el pie plano.

Al comenzar a caminar inician apoyando toda la planta del pie en el suelo, sin poder apreciarse el arco porque este está cubierto de grasa y además, los ligamentos son muy elásticos. Esto es muy común y forma parte del desarrollo normal del pie.

Ya que empieza a ponerse de pie para caminar, es cuando comienza a recibir otros tipos de estímulos en la planta del pie, adquiere equilibrio y fuerza en sus piernas y la grasa que cubre el arco de su pie irá desapareciendo, permitiendo que sea más visible el arco plantar.

### DESARROLLO DE LOS PIES DE LOS PEQUEÑOS

Para favorecer el desarrollo de los pies de los pequeños lo más recomendable es que **anden descalzos el mayor tiempo posible**. Con esto, no solo ayudas a la formación de las estructuras de sus pies, también se le brinda un sinfín de estímulos al caminar por diferentes texturas, que ayudarán a su desarrollo neurológico.

*Así que, siempre que puedas, intenta que tus hijos anden descalzos para que sus pies tengan total libertad de movimiento y se desarrollen correctamente.*





# ORGANIZACIÓN UN INGREDIENTE BÁSICO EN LA COCINA

*Uno de los mayores obstáculos con el que nos topamos a la hora de realizar un cambio de hábitos en la alimentación de nuestra familia es la falta de organización y, debido a esto, creemos que no se puede o que es muy complicado realizarlos.*

Tener una buena organización es indispensable para mantener los hábitos alimenticios que nos propongamos, por eso te comparto algunas recomendaciones que puedes tomar en cuenta a la hora de hacer un cambio:

*Cuando se trata de adoptar nuevos hábitos alimenticios puede no ser tan fácil, pero ES POSIBLE.*

## 01

### ELABORA UNA LISTA

Haz una lista de las comidas que realizarás en la semana, para que basada en esta, realices la lista del super.

## 02

### PREPARA LO NECESARIO

Prepara el fin de semana todo lo que puedas de esos alimentos. Por ejemplo, si dentro de tu menú semanal se encuentra el ceviche de garbanzo, procura entonces el fin de semana tener cocido y listo el garbanzo; si realizarás una ensalada a la que le pondrás algún aderezo casero, procura realizar el aderezo. Incluso puedes dejar algunos de los ingredientes de los platillos ya listos para usar.

## 03

### BÁSICOS DE COCINA

Procura el fin de semana tener preparados los básicos de cocina, por ejemplo:

- Consomé de pollo casero
- Mayonesa casera
- Salsas
- Cereal casero
- Lechada vegetal

## 04

### FRUTAS Y VERDURAS

Para consumir mayor cantidad de verduras y frutas, te aconsejo que piques la fruta grande como es la papaya, piña, entre otras, y dejes desinfectados los vegetales de los siguientes dos o tres días, dependiendo de lo que realizarás.





# EL AMOR Y LA FIRMEZA

## PARTE 2

*Ser benévolo como padre es bueno, sólo que cuando la balanza se inclina hacia esta parte es fácil perderse y no establecer reglas ni límites en casa.*

La benevolencia sin firmeza nos lleva a lo siguiente:



### EN EL PRESENTE

Hijos (as) con problemas para relacionarse con otras personas, exigentes, caprichosos, berrinchudos, golpeadores, chantajistas, entre otros aspectos.



### EN EL FUTURO

Personas que no podrán enfrentar ni resolver problemas por si solos, sin tolerancia a la frustración, irresponsables, sin capacidad de análisis, poco empáticos, viviendo con los padres, sin oficio ni beneficio, frustrados porque el mundo es diferente a la burbuja de libertad de casa.

Tu hijo(a) tendrá que salir en algún momento del nido benevolente y **al no tener límites para convivir con otras personas, es cuando se "topará con pared"**; ya que los demás no están a sus pies para cumplir todo lo que la "princesa", "papi", "mami", "rey" o "reina" de mamá y papá quieran.

Al ponerle límites le das herramientas para enfrentar la vida, tomar decisiones e ir madurando, pero sobre todo, lo estás educando para la vida.

Los extremos nunca son buenos, como ya vimos en el boletín anterior, la firmeza sin benevolencia trae graves consecuencias, al igual que la benevolencia sin firmeza.

*Buscar el equilibrio está en tus manos.*



# PAN FRANCÉS CON HUEVO



**PORCIONES:** 2 adultos y 3 niños

## INGREDIENTES:

- 5 rebanadas de pan sin gluten (arroz, maíz o avena)
- 11 huevos (8 para huevos revueltos y 3 para la mezcla del pan francés)
- 1 cda. de canela
- 2 cdas. de azúcar mascabado
- 1 cda. de miel cruda de abeja o de agave
- 2 cdas. de leche de almendra o coco
- 2 cdas. de mantequilla clarificada o aceite de coco
- 1 cdita. de vainilla
- Sal de mar al gusto
- 2 ½ tazas de frijoles refritos (evitar exceso de grasa)

## PREPARACIÓN:

1. En un bowl mezcla con un tenedor los tres huevos, la canela, el azúcar, la leche y la vainilla. Reserva.
2. En un sartén a fuego medio agrega media cucharada de mantequilla o aceite de coco. Posteriormente, remoja el pan con la mezcla, colócalo en el sartén, baja el fuego y deja cocinar por tres minutos de cada lado. Repite este procedimiento con los demás panes.
3. Añade el resto de los huevos en un recipiente y bátelos con sal al gusto. Cocínalos al punto deseado y sírvelos en un plato acompañados con los frijoles refritos y el pan francés. Puedes agregar miel de abeja o mermelada casera.

## Realizado por Brigadistas de Gastronomía de la UAS:

Natalia Gómez Garduño y Alexis Félix Zavala

## RIIE EN TU ESCUELA

En el mes de noviembre estuvimos en el CAM 22, donde los padres de familia y maestros estuvieron muy atentos a los diferentes temas que impartió nuestro equipo estrella. ¡Muchas gracias por acompañarnos!



## 03 DE DICIEMBRE: DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

“Las personas con discapacidad no somos ni tenemos capacidades diferentes. Todos, con o sin discapacidad, tenemos capacidades diferentes y sí, somos diferentes, como lo son cada ser humano, que es único y valioso en sus distintas diferencias”.

*Ángela Carolina*

Francisco Márquez #9 Col. Chapultepec, Culiacán, Sinaloa T. 01 (667) 715 3702 . 01 (667) 715 1294



Estrella Guía / [estrellaguia.mx](http://estrellaguia.mx)

Estrella GUIA IAP trabaja en la promoción de la inclusión laboral sin discriminar personas por diagnósticos y estereotipos.