

This Month at Zufall

1 It's Never Too Early to Read to Your Child

Starting at birth, reading with children benefits healthy brain development and puts them on a path to success. That's why fostering early literacy development is an important part of pediatric care at Zufall Health. Through our participation in Reach Out and Read, a nationwide program that promotes reading aloud to children, we encourage patient families to make reading a daily routine.

At each well-child visit, Zufall pediatricians present a new book to our infant, toddler, and preschool patients and offer families advice on how to hold books to best engage their children and how to interact with the text and images to help kids follow along.

By reading and spending time together, parents can create a nurturing, language-rich home environment that will have a lasting impact on their children's ability to learn and succeed throughout their lives.



2 Skip Added Sugar for a Healthier Diet

Did you know that eating too much sugar can contribute to conditions like obesity, type 2 diabetes, heart disease, cancer, and tooth decay? While sugars are naturally present in foods, many foods have added sugars -- sugars and syrups added during food preparation, processing, or at the table. Dietary guidelines recommend limiting added sugars to less than ten percent of your total daily calories.

Here are tips for reducing added sugar in your diet:

- **Avoid soda and other sugary drinks.** Instead, drink water, flavored seltzer water, herbal or fruit teas, or unsweetened coffee. Watch Zufall's SNAP-Ed team demonstrate some healthy beverage recipes: <https://youtu.be/qeRyP1o4tqw>.
- **Avoid sugar-filled desserts.** Snack on fresh fruit which is naturally sweet and has fiber, vitamins, and minerals.
- **Read Nutrition Facts labels when grocery shopping.** Choose options that don't use added sugars. Learn how to find added sugars on a Nutrition Facts label: <https://www.fda.gov/media/135299/download>.

3 Go Outside for Your Health

Spending time outside is a great way to get exercise, breathe in some fresh air, and enjoy nature alone or with family and friends. Outdoor activity offers a variety of fun for all ages, and has physical, social, and emotional benefits including:


- **Decreasing risk of chronic illness.** Performing at least 150 minutes a week of moderate aerobic activity can help improve your heart health, endurance, and weight.
- **Easing stress and depression.** Try shaking off negative or anxious thoughts by taking a long walk, preferably in an area with grass, trees, shrubs, and flowers.
- **Strengthening family bonds.** Fun activities with family like a long walk or hike, playing soccer or basketball, or throwing a frisbee in a park can nurture a sense of identity and belonging, especially if those activities become regular rituals.

Find a local state park to enjoy the great outdoors: <https://www.njparksandforests.org/>.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

1 Nunca es Demasiado Temprano para Leer a su Hijo

Leer a los niños desde el nacimiento ayuda al desarrollo del cerebro y los pone en camino al éxito. Es por esto que fomentar la lectura desde muy pequeños es un aspecto importante del cuidado pediátrico en Zufall Health. Con nuestra participación en el programa “Alcánzalos y Lee” (“Reach Out & Read”), un programa nacional que promueve leer en voz alta a los niños, alentamos a las familias para que hagan de la lectura una rutina diaria.

En cada visita médica, los pediatras de Zufall presentan un nuevo libro a los infantes, niños pequeños y pacientes preescolares, y les ofrecen consejo a las familias de como sostener los libros, para hacer que los niños participen de forma interactiva con el texto y las imágenes mientras siguen la lectura.

Leyendo y pasando el tiempo juntos, los padres crean un ambiente que nutre al pequeño y enriquece el lenguaje que va a tener un gran impacto en la habilidad de los niños para aprender y tener éxito a lo largo de sus vidas.



2 Omita Añadir Azúcar, para una Dieta más Saludable

¿Sabía usted que demasiada azúcar puede contribuir a condiciones como la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, cáncer y caries dental? El azúcar está presente naturalmente en los alimentos, pero en muchos casos les añaden azúcares y jarabes durante la preparación, el procesamiento o en la mesa. Los lineamientos dietéticos recomiendan limitar la cantidad de azúcar a menos del 10% del total de las calorías que consume diariamente.

Aquí le damos unas sugerencias para reducir el azúcar en su dieta:

- **Evite las sodas o refrescos y otras bebidas azucaradas.** En su lugar, beba agua, Seltzer con sabor, té de frutas o hierbas o café sin azúcar. Mire la demostración del equipo de SNAP-ED de Zufall, sobre las recetas de bebidas saludables. <https://youtu.be/qeRyP1o4tqw>.
- **Evite los postres llenos de azúcar.** Coma bocadillos de fruta, que contiene azúcares naturales y fibra, vitaminas y minerales.
- **Cuando vaya de compras, lea las etiquetas de los productos que contienen la información nutricional.** Escoja las opciones que no contienen azúcares añadidos. Aprenda como leer las etiquetas para identificar estos azúcares: <https://www.fda.gov/media/137912/download>.

3 ¡Por su Salud, Vaya Afuera!

Pasar tiempo fuera de casa es una excelente forma de hacer ejercicio, respirar aire fresco y disfrutar de la naturaleza, solo o acompañado de familiares y amigos. Las actividades al aire libre ofrecen una variedad de diversiones para todas las edades, y tienen beneficios físicos, sociales y emocionales que incluyen:

- **Reducir el riesgo de enfermedades crónicas.** Haciendo por lo menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado por semana, puede ayudarle a mejorar su peso, su salud y resistencia.
- **Aliviar el estrés y la depresión.** Trate de sacudir los pensamientos negativos o ansiosos tomando largas caminatas, de preferencia en áreas verdes, con pasto, árboles, arbustos y flores.
- **Fortalecer los lazos familiares.** Divertidas actividades en familia como tomar largas caminatas, jugar fútbol o básquetbol, lanzar un frisbee en el parque, pueden fomentar un sentimiento de identidad y pertenencia, especialmente si esas actividades se convierten en rituales regulares.

Encuentre un parque local donde puede disfrutar del aire libre: <https://www.njparksandforests.org/>.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on: 