



## ¡SEGURO Y DIVERTIDO BAJO EL SOL!



Hoy aprendimos que todo el mundo necesita un poco de exposición al sol. Es la fuente principal para nuestro cuerpo de la vitamina D, que ayuda a absorber el calcio para que nuestros huesos estén fuertes y sanos.

La mayoría de la gente no necesita mucha exposición al sol para obtener la vitamina D que necesitan, de hecho, demasiada exposición al sol sin protección podría causarle daños a la piel, los ojos, e incluso causar cáncer de la piel.

Su hijo debe usar un protector solar con un factor de protección solar (SPF por sus siglas en inglés) de 30 o más, mientras esté bajo el sol. También deben tener un cuidado especial entre las 10 a.m. y las 4 p.m. cuando el sol está más fuerte. Es importante que la protección solar se aplique a menudo, especialmente después de que la piel se haya mojado. Podría ser útil usar mangas largas y un sombrero para proteger la piel de la sobre exposición.



## ACTIVIDAD EN EL HOGAR

El cáncer de piel comienza a menudo con lunares, pecas o marcas de nacimiento. Su hijo completó un "mapa" del cuerpo en la escuela de sus brazos, manos y

cuello. Por favor ayude a su hijo a completar el resto del cuerpo mediante la asignación de todos los lunares, marcas de nacimiento y pecas que él o ella tenga para futuras consultas. Estos son algunos consejos para mantenerse protegidos durante todo el año.

- Busque cualquier cambio en los lunares, las pecas o las marcas de nacimiento.
- Conozca el ABCDE de un lunar:
  - A = ¿es asimétrico o irregular?
  - B = ¿tiene un borde?
  - C = ¿es de un color divertido (rojo, negro, mezcla de colores)?
  - D = ¿es mayor en diámetro que la goma de un lápiz?
  - E = ¿está evolucionando? Cualquier cambio en la forma, el color, la elevación o cualquier nuevo síntoma como el sangrado, la picazón o una costra es señal de peligro.
- Use ropa protectora, como sombreros, mangas largas, gafas de sol con protección contra los rayos ultravioleta UVA y UVB.

## ¡POSTRE DE MOUSSE DE PLÁTANO!

Este postre de ensueño es bajo en colesterol, grasa y sal - y es fácil de hacer.

### Ingredientes

- 2 cucharadas de leche baja en grasa
- 4 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 plátano mediano, cortado en cuartos
- 1 taza de yogurt natural bajo en grasa
- 8 rebanadas de plátano, de 1 /4 de pulgada cada una

### Instrucciones

1. Coloque la leche, el azúcar, la vainilla y el plátano en la licuadora.
2. Procese durante 15 segundos a alta velocidad hasta que quede con consistencia suave.
3. Vierta la mezcla en un tazón pequeño y añada el yogurt revolviendo suavemente. Enfríe.
4. Coloque la mezcla en cuatro platos de postre y adorne cada uno con dos rebanadas de plátano justo antes de servir.