

MIRA ANTES DE

LEAP

(SALTAR)



Libro de actividades  
para colorear



Sabroso... Nosotros comemos frutas y vegetales locales,  
certificados orgánicos.



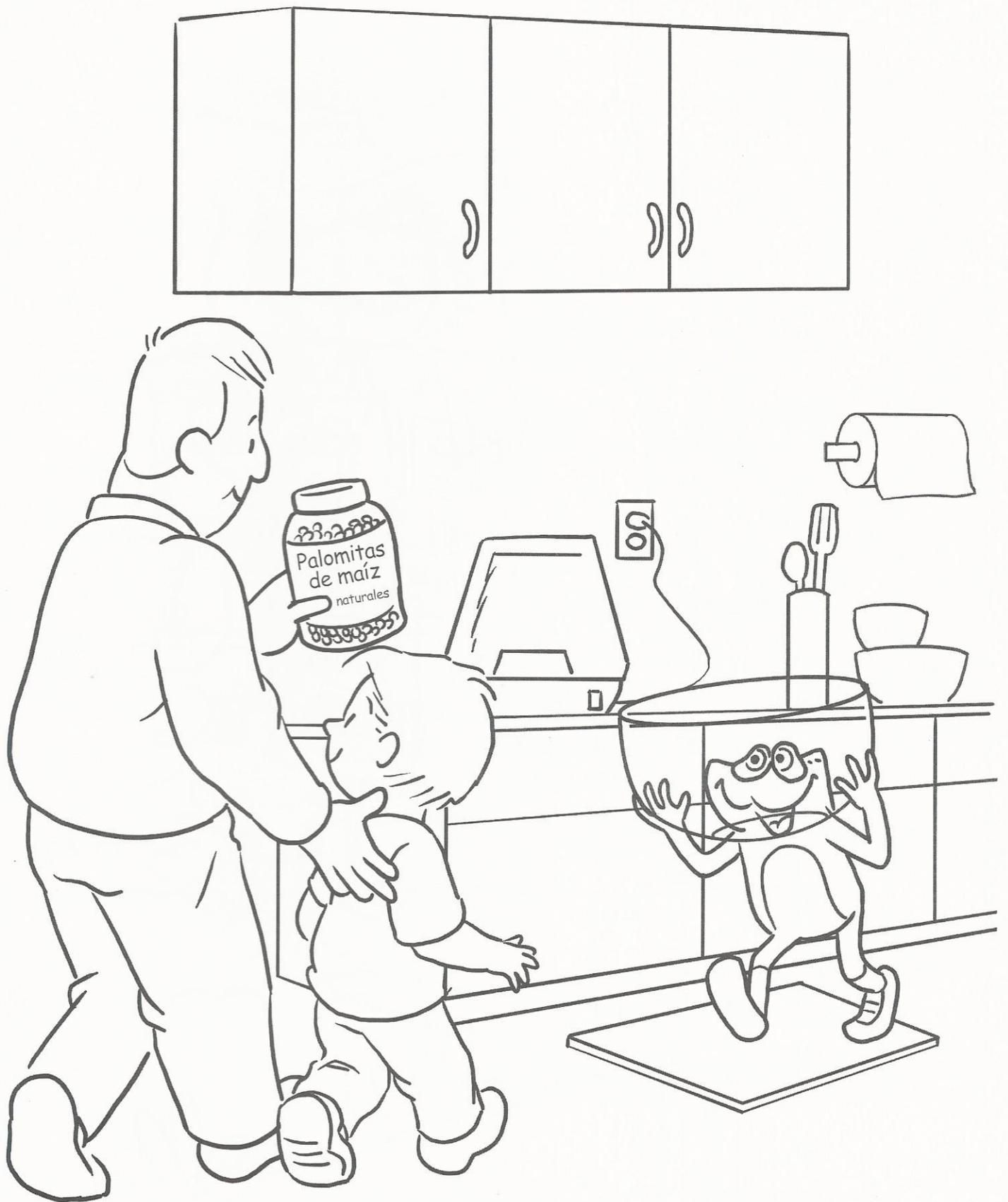
No utilice "ambientadores" artificiales...  
abra las ventanas para disfrutar el aire fresco!



Alerta... manténgase lejos de pintura que se  
esta descascarando.



Recuerde... lavar sus manos y juguetes frecuentemente!



Hurra! Hagamos palomitas de maíz al estilo antiguo...  
no utilizemos bolsas plásticas para microondas!



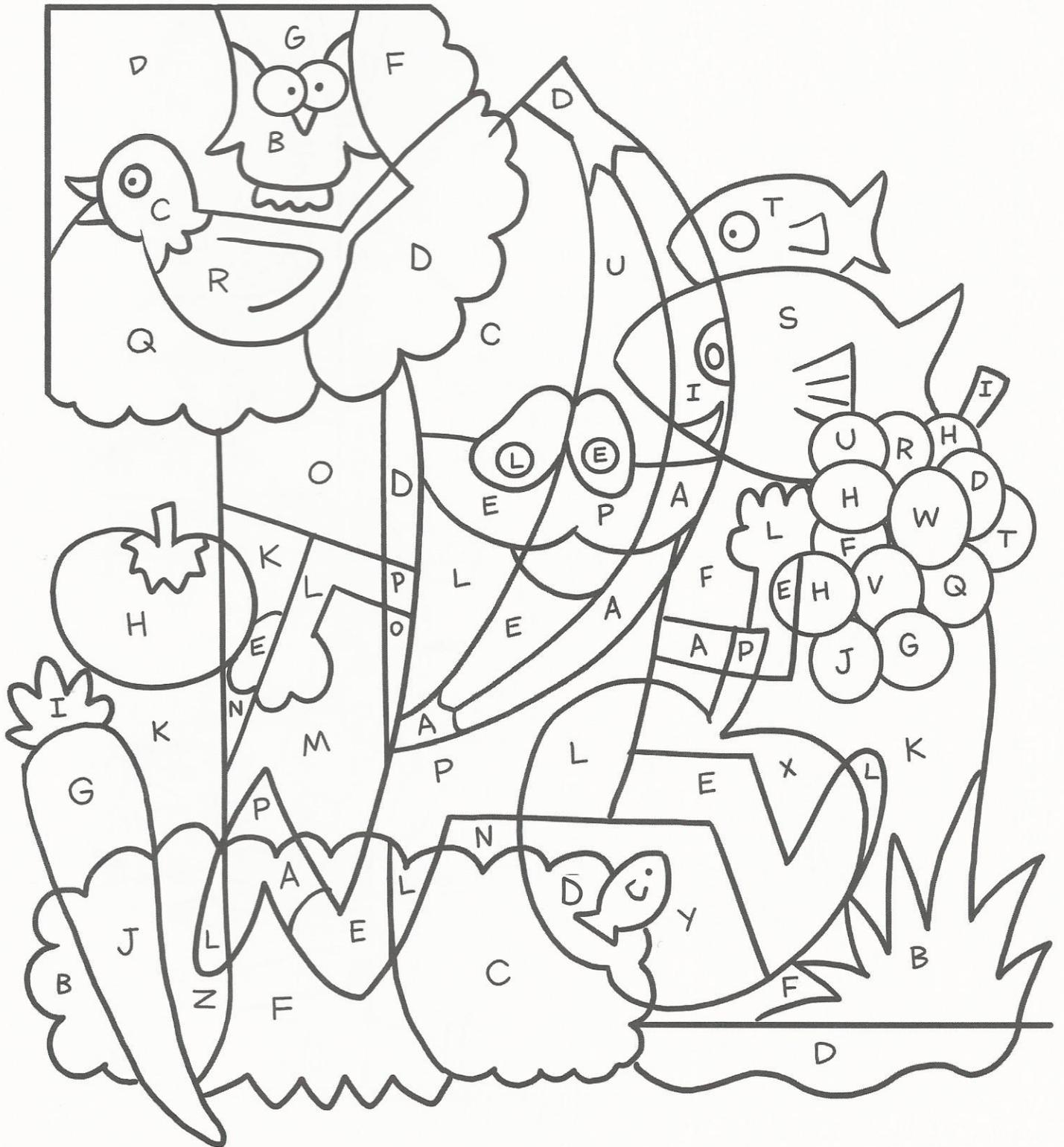
A usted le importa... su jardín es seguro para los niños y las mascotas. Aquí... no utilizamos pesticidas.



Cuidado... alejarse del humo de buses, camiones y carros!



Chequea por plasticos inseguros y pintura de plomo...  
siempre elija juguetes lavables y seguros.



Encontrar el dibujo escondido. Colorear solo en los espacios  
 con las letras "L", "E", "A" or "P".



Limpia, ayuda a reciclar! Puedes encontrar las 10 botellas plásticas escondidas en esta foto?

# Crucigrama de la salud ambiental

T E N M I R A R M E N T A N  
 P N A D L N T Y W C P S P E  
 L A R E C I C L A B L E E L  
 Y T A N N L Y O K I A H S B  
 S U N D A I D O Q X S M T A  
 E R T O X I C O C P T O I D  
 I A D C S P T R G R I P C A  
 C L T R O R G A N I C O I R  
 H R O I W C E T A G O C D G  
 D Y T N O H L P D E W X A E  
 G R E O N B P H L L X Y S D  
 C L V D H A M B I E N T E O  
 V N T H E O E S W A O N G I  
 M E I L P O L U C I O N N B  
 O A R T U S E G U R O I T C  
 R D J D I S R U P T O R W S  
 A B C O E S A L U D A B L E  
 J R A K O O E Y I X A A O F  
 L E A P P E I S P L O M O H



Crees que puedas encontrar todas las palabras ocultas?  
 Sugerencia: Asegúrate de mirar en todas las direcciones  
 arriba, abajo, y atravesado.

MIRAR  
 LEAP  
 TOXICO  
 VERDE  
 SEGURO  
 NATURAL

ELEGIR  
 SALUDABLE  
 ORGANICO  
 RECICLABLE  
 AMBIENTE  
 BIODEGRADABLE

PLASTICO  
 ENDOCRINO  
 DISRUPTOR  
 PESTICIDA  
 POLUCION  
 PLOMO

## Arroz Con Leche



Prepare este delicioso postre con ingredientes saludables como leche orgánica y pasas. Pedir ayuda a un adulto para preparar esta y otras comidas saludables utilizando frutas, verduras y productos lácteos orgánicos, libres de pesticidas.

### Ingredientes:

2 tazas de arroz  
4 tazas (1 Litro) de leche orgánica  
2 huevos  
1½ taza de azúcar  
1 taza de pasas sin semilla orgánica

4 ramas de canela  
4 clavos de olor  
3 bolitas de pimienta dulce  
Agua

### Preparación:

Lave el arroz. Deje en remojo por 1 hora. Cocínelo hasta suavizarlo. Ponga al fuego la leche, el azúcar, la canela, pimienta dulce y clavos de olor. Retire del fuego cuando la leche tenga el sabor a las especias. Cierna. Bata la leche con una batidora y añada los huevos. Mezcle el arroz con el ponche. Ponga al fuego, añada las pasas y revuelva constantemente. Se sirve frío o caliente, adornado con canela en polvo.

## Rice Pudding (English)

### Ingredients:

2 cups rice  
4 cups (1 liter) of organic milk  
2 eggs  
1 ½ cup sugar

1 cup seedless organic raisins  
4 cinnamon sticks  
4 cloves  
3 balls of sweet pepper  
water

### Preparation:

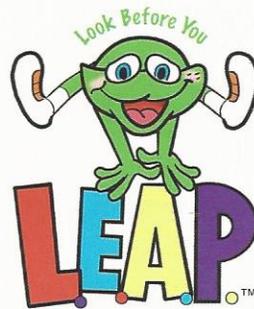
Wash the rice. Soak for 1 hour. Cook until smooth. Place the milk on the stove and add sugar, cinnamon, all spices and cloves. Remove from heat when the milk has the flavor of the spices. Strain. Beat the milk in a blender and add eggs. Mix the rice with the cooked milk. Serve warm or cold, garnished with cinnamon.

Los patrones de enfermedades en niños de Estados Unidos han cambiado dramáticamente durante el último siglo. Asma, problemas de aprendizaje, el autismo, la obesidad y la leucemia son las nuevas preocupaciones más comunes. Estas enfermedades van en aumento y muchas de ellas han sido vinculadas a las toxinas ambientales que estamos expuestos en nuestros hogares, en la escuela, en el aire que respiramos, y en los productos que usamos a diario.

- ¿Tiene preguntas sobre el plomo en los juguetes?
- ¿Tiene preguntas sobre la seguridad de los plásticos?
- ¿Le preocupa la contaminación del aire interior? Contaminantes al aire libre? Metales pesados?

El contenido de **Mirar antes de LEAP** (saltar) ha sido creado para ayudar a informar a las familias en cómo protegerse de enfermedades causadas por las toxinas ambientales. Juntos, esperamos educar a los niños, padres, maestros y legisladores sobre los riesgos ambientales y la manera de minimizar la exposición a ellos. Este libro de actividades se enfoca en las cuatro preocupaciones actuales de la salud del medio ambiente: el plomo, los disruptores endocrinos, la contaminación del aire, y los plaguicidas (LEAP).

Asesor médico sénior, Philip J. Landigran  
Mount Sinai Children's Environmental Health Center



Reconocemos con gratitud a Pedro X. Palacios, PA-C y Pablo X. Palacios por su generosa contribución de tiempo y talento a HBCAC con las traducciones al español y la maravillosa receta del arroz con leche para este libro. Su apoyo permitirá a HBCAC difundir el mensaje de salud y prevención a las comunidades hispanas en nuestra zona. Muchas gracias por toda su ayuda.

Para mayor información sobre materiales de Mirar antes de LEAP visite  
[www.ribbet.org](http://www.ribbet.org)

Por permisos para utilizar materiales educativos de Mirar antes de LEAP, contactar  
Huntington Breast Cancer Action Coalition, Inc. • 631-547-1518 • [friends@hbcac.org](mailto:friends@hbcac.org) • [www.hbcac.org](http://www.hbcac.org)



Esta publicación fue apoyada por el Acuerdo de Cooperación H75/DP002734-1-0 de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de sus autores y no representan necesariamente la opinión oficial de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Derecho de Autor © 2011 Huntington Breast Cancer Action Coalition, Inc. (HBCAC). Ilustraciones © 2011 Craig Boldman. Todos los derechos reservados. El financiamiento de este material fue proporcionado por el Programa "Road Map for Prevention". Para obtener más información, visite [www.preventionisthecure.org](http://www.preventionisthecure.org).

Impreso con tintas basadas en soya/vegetal y en papel reciclado.