

Enlace Latino

En ésta edición:

¡Bienvenidos!	1
Sírvase un plato saludable	1
Dejando ir lo viejo ... aceptando lo nuevo	2
¿Cómo ser físicamente activo?	2
Ahorre agua	3
Comer de manera saludable	3
Ensalada de frijoles y vegetales	4
Verano, pasadías, y alimentos seguros	4

¡Bienvenidos a nuestra segunda edición!

**Inés Beltrán, Servicio de Extensión
Cooperativa de Georgia**

Uno de los temas que más ha caracterizado nuestra revista desde su lanzamiento es la salud. La salud a todo nivel, familiar, personal, físico, mental, y financiero.

La primavera es un buen momento para realizar cambios en nuestros hábitos alimenticios y físicos. Comer más frutas y vegetales, más pescado, consumir más agua y por supuesto los productos lácteos bajos en grasa que son tan importantes para nuestros huesos.

Encontrará artículos que le ayudarán a evitar enfermedades por comidas contaminadas, artículos sobre ser más activos cada día y sobre qué tipo comidas consumir cada día.

Pensando en cómo ahorrar dinero empezando por la casa, hemos incluido un artículo sobre cómo evitar el desgasto de agua y obtener un ahorro en su cuenta anual de agua. Consejos para evitar el desperdicio de la apreciada agua se dan allí.

La mala economía nos afecta a todos y nos produce tensión. En esta edición se le dan consejos sobre cómo manejar el estrés causado por los cambios fuertes por los que las familias pasan debido a la mala economía, y sobre cómo sobrellevar esta carga con los niños y las parejas.

Espero que les guste la segunda edición de Enlace Latino. ¡Disfruten de la primavera, de estar afuera con la familia y de comidas saludables!

Sírvase un plato saludable

**Eva Paz, Servicio de Extensión
Cooperativa de Arizona**

Toda familia debería hacer cambios para comer saludable y realizar actividad física para crecer sanos y prevenir enfermedades. El Nuevo icon del Centro de Políticas y Promoción de la Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU. es MiPlato. El tamaño de los platos varía de casa en casa y es por esta razón debemos estar conscientes de las porciones recomendadas para controlar nuestro peso.

Un plato ideal de comida, debe contener la mitad de frutas y verduras. Estas pueden ser frescas, congeladas, de lata o secas. Un cuarto de su plato debe contener cereales, la mitad de los cereales que consumimos deben ser integrales. Compre cereales como pan o arroz integral y úselos en lugar del pan o arroz blanco. La otra cuarta parte de su plato debe contener proteína, la porción de su proteína debe ser del tamaño de la palma de su mano. Seleccione carne con menos grasa, pechuga de pollo, mariscos, frijoles o huevos. Cambie la leche entera por leche descremada o baja en grasa (1 por ciento). La mayoría de las escuelas sirven leche

descremada o baja en grasa para los niños. Todos los tipos de leche contienen la misma cantidad de calcio, vitaminas y nutrientes pero la leche descremada o baja en grasa contiene menos calorías y menos grasa saturada.

El ejercicio es sumamente importante para nuestra salud. Seleccione actividades que le gusten o que incluyan a toda la familia. Comience con 10 minutos al día. Aumente el tiempo dependiendo de como se sienta. Se recomienda por los menos 30-60 minutos de ejercicio al día.

Haga que su plato sea colorido. Disfrute sus comidas, pero coma menos. Reduzca sus porciones. ¡Verá que con el tiempo lucirá y se sentirá mejor!



Dejando ir lo viejo... aceptando lo nuevo

Liz Brunscheen-Cartagena, Servicio de Extensión Cooperativo de Kansas

"La única cosa en la vida que es constante es el cambio." Esos cambios son los que nos hacen crecer como individuos, es lo que nos mantiene en desarrollo como personas. Pero el cambio es a menudo muy difícil de llevar, así sean para algo mejor.

Los padres con frecuencia se preocupan tanto que se olvidan de que las transiciones de la vida tienen un impacto emocional en sus hijos. Usted puede ayudar a sus hijos a lidiar con el estrés que estos cambios traen.

- **En primer lugar ayúdese a usted mismo para que pueda ayudar a sus hijos.** Trate de obtener el control de su propio estrés, entonces usted estará listo para ayudar a sus hijos
- **Sea honesto con los niños sobre lo que está sucediendo de una manera que está dentro de la comprensión del niño.** No mantenga la "nueva situación", incluyendo la pérdida de ingresos, en secreto a los niños y otros familiares. Hable acerca de las prioridades de la familia y cree un plan
- **No apresure el proceso.** Reconozca los síntomas de estrés que pueden afectar a sus hijos, insomnio, diarrea, dolores de cabeza, separarse de usted, y/o explosiones de ira
- **Mantenga algunas cosas igual.** Demasiados cambios a la vez puede ser abrumador. Sin embargo, algunos cambios son inevitables, como una mudanza. Ayude a sus niños a enfocarse en los aspectos positivos de sus vidas. Aproveche los talentos y contribuciones de todos los miembros de la familia
- **Pase tiempo en familia haciendo actividades gratis o de bajo costo que la familia disfrute.** Visite los museos cercanos, bibliotecas, caminatas, bicicleta, acampar, o juegos de mesa. Deje que los niños sugieran actividades

- **Abrase a sus hijos y demuéstreles amor.** Reconozca lo que todos ustedes están dejando atrás. Visite los lugares significativos por última vez si se están mudando o haga una fiesta de despedida
- **Respiración profunda:** Enseñe a su niño a tomar una respiración profunda, retenga la respiración durante unos segundos y luego suéltela. Esta actividad ayuda a los niños a relajarse al reducir su ritmo de respiración, su ritmo cardíaco y normaliza de su presión arterial
- **Toque o coloque la música favorita de su niño.** La música tiene el poder de calmar la mente y el cuerpo
- **Ejercicio:** Pídale al niño que relaje sus músculos. Pida al niño que se centre en diferentes músculos del cuerpo y trate de relajar uno a la vez. El niño debe comenzar con ejercicios de estiramiento de los brazos y progresivamente su cuerpo. La relajación física con el tiempo conduce a la relajación de la mente
- **La risa:** la mejor medicina y una técnica de relajación excelente para los niños. La risa es un buen ejercicio para los músculos de la cara, ya que los relaja. La risa crea con una nota positiva en la mente

La vida cambia y las transiciones son inevitables. Ayude a sus hijos hacer de esas transiciones un elemento positivo en sus vidas.



¿Cómo ser físicamente activo?

Ines Beltran, Universidad de Georgia, Servicio de Extensión Cooperativos

Claves para comenzar a ser más activo:

Piense en lo que le impide ser activo y trate de buscar soluciones creativas. Los siguientes ejemplos pueden ayudarle a sobrellevar las barreras:

1. **Barrera:** ¡No tengo tiempo!
Solución: Realice actividad física durante todo el día por cortos periodos de tiempo. Permanezca menos tiempo sentado. Intente caminar más en sus descansos o en la hora del almuerzo, planee sus actividades físicas con anterioridad
2. **Barrera:** Me siento apenado al realizar actividad física con otras personas
Solución: Durante sus actividades diarias en casa encuentre maneras para moverse más. Use pesas para levantar o haga ejercicios para las piernas y abdomen cuando esté sentado. Camine con amigos con los que se sienta cómodo caminando
3. **Barrera:** Estoy preocupado por mi lesión o daño en mi espalda y por mi salud
Solución: Hable con su doctor, busque un entrenador o un guía en el gimnasio que lo ayude y con el que se sienta seguro

para evitar más daños. Recuerde que la actividad física no tiene que ser difícil. La actividad física suave es buena también

4. **Barrera:** Simplemente no me gusta hacer ejercicio
Solución: Buenas noticias: no tiene que correr o hacer lagartijas para obtener los beneficios del ejercicio. Trate de bailar con música del radio, camine en el vecindario o en el parque, o haga un grupo para caminar con amigos para hacerlo más agradable

Comience despacio: El cuerpo necesita acostumbrarse a las nuevas actividades.

Haga calentamiento: Le ayuda al cuerpo a estar listo para la acción. Encoja los hombros, mueva los dedos de los pies, columpie sus brazos, o marche en el mismo lugar. Caliente el cuerpo por algunos minutos.

Enfríe su cuerpo. Disminuya la intensidad del ejercicio poco a poco. Si ha estado caminando rápidamente, camine despacio o haga estiramiento por unos minutos. Esto le ayudará a proteger su corazón, a relajar sus músculos y a evitar lesiones.

Siéntase bien y orgulloso de sus logros por pequeños que sean.

Ahorre agua

*Ines Beltran, Universidad de Georgia,
Servicio de Extensión de Gwinnett County*

Yo no sé ustedes, pero ahora soy más consciente de la importancia del agua que en cualquier otra época de mi vida. Leyendo artículos descubrí que solo el 3 por ciento del total del agua del planeta es agua dulce y el 2 por ciento de esta agua es hielo glacial. Entonces, en realidad sólo el 1 por ciento del total del agua de la tierra es para el consumo humano.

Si pasáramos un día sin agua, sería una señal de que algo muy grave está pasando. Es importante practicar algunas simples medidas para conservar el agua y ser más conscientes de cuanto agua al día estamos desperdiciando.

Los escapes de agua en el hogar suman el 13,7 por ciento del total del agua que usamos en casa. Si vive en la ciudad, puede revisar si tiene escapes de agua al hacer lecturas de su contador de agua. Haga una lectura y no use agua en absoluto durante las dos horas siguientes, al cabo de las dos horas, revise de nuevo el contador y vea si la lectura ha cambiado. Si la lectura es mayor que la inicial, usted tiene un escape secreto de agua en algún lugar de la casa. Los retretes son los culpables más comunes de los escapes. Para comprobar si hay escapes, ponga una gota de colorante de comidas en el tanque del retrete, revise de nuevo cinco minutos más tarde y si hay color en la taza, hay un escape. Los retretes de antes de 1993 usan cerca de 3, 5 galones y los nuevos de alta eficiencia usan 1,3 galones. Un retrete nuevo puede ahorrarle cerca de \$90 dólares al año en su cuenta de agua.

Así es un consumo de agua diario: Retrete 26,8 por ciento, duchas 16,7 por ciento, grifos 15,7 por ciento, lavadora de ropa 21,7 por ciento, y escapes 13,7 por ciento (conservewatergeorgia.net). El promedio de lavadoras de ropas usa 41 galones de agua por carga, mientras que las nuevas de alta eficiencia usan un promedio de 28 galones por carga. Cuando compre su próxima lavadora considere los nuevos modelos HE. Pueden costar un poco más, pero ahorrará en su cuenta de agua y electricidad.

¿Qué hacer? Otros consejos para ahorrar agua: instale retretes y lavadoras HE, recoja agua en un balde mientras espera que el agua de la ducha se entibia para bañarse (úsela para regar las flores), lave sólo cargas grandes de ropa, cierre el grifo mientras se cepilla los dientes, use la lavadora de platos sólo cuando esté completamente llena, y finalmente, instale un barril afuera para recoger el agua de lluvia. Al seguir estos simples consejos, podemos ayudar a ahorrar el agua preciosa para nosotros y para nuestros hijos en el futuro.



Comer de manera saludable

Diana Romano, Servicio de Extensión Cooperativo de Oklahoma

- El cuerpo es muy sabio, lo ideal es comer cada 4 o 5 horas comidas pequeñas. Esto educa a nuestro organismo, si nos saltamos comidas, el organismo se descompensa y cuando comemos el cuerpo tratará de almacenar todas las calorías posibles. Por eso es muy importante no saltar comidas. También es muy importante desayunar porque es la primera comida del día que provee a nuestro con energía y nutrientes. Muchas personas para bajar de peso hacen dietas extremas que no sirven a largo plazo. Al principio la persona puede perder peso pero no de una manera saludable y cuando la persona deja la dieta y empieza a comer normal, subirá más rápido de peso que antes
- Lo ideal es comer todo lo que nos gusta pero en porciones pequeñas. Para tener un peso saludable y evitar enfermedades crónicas, debemos controlar las porciones que comemos.



- Debemos comer despacio para darle tiempo al estómago de avisarle al cerebro que estamos satisfechos, si comemos muy rápido ésta comunicación se hace difícil y al final terminamos comiendo más de la cuenta. Disfrute los alimentos y saboreelos, no coma en frente al televisor por que esto lo distrae y lo hace comer más rápido y sin saborear la comida
- Es mejor evitar las comidas tipo buffet donde nos podemos servir varias veces. La idea es servirse solo una vez y en un plato no muy grande para que las porciones sean pequeñas. Entre más grande el plato, tendemos a servirnos más comida y a comer más
- Tome agua, jugos naturales sin azúcar u otras bebidas sin azúcar poco a poco durante todo el día. Si se mantiene hidratado se sentirá con más energía y a la hora de comer, comerá menos por que el agua le ayudará a sentirte satisfecho
- Coma las ensaladas o verduras de primeras y en abundancia, estas tienen bastante fibra y pocas calorías por lo cual le ayudarán a sentirte satisfecha, comer menos y a no subir de peso. Después de comer la ensalada coma la porción de proteína como carne, pollo, pescado, etc. Por último, coma sólo una porción o dos de harina, ya sea arroz, pasta, o tortillas y que sean de grano integral
- Es muy importante realizar una actividad física todos los días como caminar, bailar, nadar o montar en bicicleta. Realice al menos 30 minutos diarios de ejercicio para mantener su peso ideal. Si quiere bajar de peso debe comer menos y hacer más ejercicio para quemar más calorías de las que consume

Cocine y Ahorre

Ensalada de frijoles y vegetales

Ingredientes:

- 4 latas de frijoles enjuagados y escurridos (Black beans, Northern beans, purple hull peas, and lima)
- 2 tazas de maíz congelado o en lata
- 1 taza de champiñones
- ½ pepino tajado
- ½ pimiento verde picado
- 2 cebollas verdes en rodajas
- 1 calabacín en rodajas (zucchini)
- 1 cucharadita de semillas de apio
- 1 pepinillo en eneldo picado (dill pickle)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de vinagre
- ⅓ de taza de splenda

Utensilios:

- 1 tazón pequeño
- 1 cuchillo
- 1 tabla de cortar
- Tazas de medir y cucharas
- Cuchara para mezclar grande

Instrucciones:

1. Lávese las manos y aliste los utensilios
2. Mezcle los ingredientes en el tazón pequeño. Tape y refrigere 2 horas antes de servir. Rinde 12 porciones

Esta receta es ideal porque contiene mucha fibra y muchos nutrientes. Sírvala acompañada de arroz integral.

Análisis Nutricional por porción: 204 calorías, 35 gramos de carbohidratos, 11 gramos de proteína, 3 gramos de grasa, 11 gramos de fibra, 0 mg de colesterol, 345 mg de sodio.



Verano, pasadías, y alimentos seguros

Edda Cotto-Rivera, Servicio de Extensión de DeKalb County

Muchas son las actividades familiares y de amigos que continuaremos disfrutando en los próximos meses. A todos nos encanta disfrutar de un buen día al aire libre y claro con nuestra comida favorita. Últimamente hemos escuchado de incidentes en donde muchas personas se enferman por algo que comieron en una de estas actividades, un alimento que se echó a perder o que no fue preparado o mantenido a la temperatura correcta después de preparado.

Este artículo les ayudará a recordar ciertas reglas a seguir para prevenir o minimizar el riesgo de contraer una enfermedad relacionada con los alimentos. Debemos tener especial cuidado con las altas temperaturas. Las bacterias de los alimentos se multiplican de manera más acelerada cuando las temperaturas están entre los 90 y 100 grados y cuando hay mucha humedad.

Recuerde y practique las siguientes reglas de seguridad en la comida para evitar el riesgo a enfermarse con alimentos contaminados:

- Lávese las manos con frecuencia con agua tibia y con jabón
- Mantenga la carne cruda y sus jugos separadas de otros alimentos
- Lave los utensilios, los platos, las bandejas de cortar alimentos y el tope de los gabinetes después de preparar cada alimento
- Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente, descongéelos en el refrigerador de 8 a 12 horas antes de prepararlos y deje condimentando los alimentos dentro del refrigerador

- Los alimentos fríos se deben mantener a 40 grados o menos hasta que sea el momento de servirlos. Mantenga los alimentos fríos en hielo para mantener la temperatura
- Los alimentos calientes se deben mantener a 140 grados o más de temperatura para prevenir el crecimiento de bacterias. Mantenga los alimentos calientes en bandejas con sistema de calor o en ollas eléctricas. Use un termómetro de alimentos para chequear la temperatura
- No agregue más alimento a los platos que ya tienen comida. Sírvasse de nuevo en un nuevo plato para un comienzo fresco y más seguro



Enlace Latino • Envíe sus preguntas y comentarios a Ines Beltran a ines.beltran@gwinnettcounty.com