

# Enlace Latino

## En ésta edición:

¡Bienvenidos!	1
El Radón es cosa seria	2
Empacando loncheras saludables	2
Crianza ¿entsible	3
Proteja su reporte de crédito	3
Receta: Pan de banana	4
¿Cuánto calcio necesito?	4

## ¡Bienvenidos!

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

Gracias por permitirnos llegar a ustedes!

Enlace Latino es una revista diseñada a contribuir a la educación y al bienestar de nuestros hermanos latinos.

Cada trimestre educadoras de las oficinas de extensión de las universidades de Kansas, Oklahoma, Georgia, y Arizona estarán unidas bajo este medio informativo para ofrecerles noticias y artículos relacionados con temas de salud, finanzas, familia, vivienda y medio ambiente.

La información distribuida a través de este medio ha sido diseñada y aprobada por especialistas de las cuatro universidades, con el fin de contribuir a que nuestras comunidades sean más saludables, más productivas, financieramente más independientes y más responsables del medio ambiente.

Nuestro deseo es que comiencen el año 2012 con ideas innovadoras para su familia y su futuro.

El artículo sobre el gas radón le brinda la información que necesita saber sobre éste cancerígeno gas y sobre cómo detectarlo en su casa. Enero es el mes de acción contra el radón, así que tome nota y tome acción.

Como padres que somos, siempre queremos lo mejor para nuestros hijos. Qué mejor manera de empezar el nuevo año que usando las ideas brindadas en los artículos sobre empacar loncheras saludables y



crianza ¿entsible. Todo lo que podamos hacer para nutrir mejor a nuestros hijos es ideal, al igual que enseñarles información básica sobre el dinero y cómo usarlo bien.

Empiece el Nuevo año decidido a tener un excelente reporte de crédito. Maneras sobre cómo obtener su reporte de crédito están en el artículo *Proteja su reporte de crédito*.

Por años hemos tenido la errónea idea de que entre más años tenemos menos leche necesitamos. El artículo "cuánto calcio necesito" le ayudará a informarse mejor sobre los requerimientos diarios de los productos lácteos y sobre la necesidad de hacer ejercicio diariamente.

Nada como cocinar en casa comidas saludables. En esta edición le brindamos una receta que le brinda mucha fibra en su dieta, recuerde la fibra es esencial para bajar de peso y para mantener un estómago saludable.

Nuestros mejores deseos para todos en el año 2012. Pónganse metas, y hagan lo posible por cumplirlas. Aquí les ofrecemos variedad de ideas para que hagan nuevas y mejores cosas por usted y por su familia!

## El Radón es cosa seria

By: *Edda Cotto-Rivera, Servicio de Extensión Cooperativo de Georgia*

La Agencia de Protección Ambiental ha designado el mes de enero como el mes nacional para tomar acción contra el Radón. Pero.... ¿Sabe usted qué es el radón?

El radón es un gas natural y radiactivo sin color, olor ni sabor que proviene de la tierra de debajo de nuestros hogares y los edificios de nuestras comunidades.

El problema con el radón es que al entrar en nuestros hogares, se puede acumular en niveles que no son saludables. El radón es la primera causa de cáncer de pulmón en las personas que no fuman y la segunda causa de cáncer de pulmón para aquellos que fuman. Más de 21.000 personas al año mueren a causa de la exposición a este gas.

El comienzo del año representa una excelente oportunidad para educar a la comunidad sobre los riesgos relacionados a la salud debido a este gas.

Por lo general, todos estamos motivados a planear para un año más saludable. Nos ponemos metas sobre nuevos planes de ejercicios, una mejor alimentación y la determinación de practicar hábitos saludables para prevenir enfermedades.



Agreguemos otra resolución para el nuevo año: Realice una prueba de radón en su hogar. Es fácil y lo puede hacer usted mismo. La única manera de saber si su residencia tiene altos niveles de radón es haciendo una prueba de detección en su casa.

Cada estado tiene un programa de educación sobre el radón. Es importante comunicarse con su oficina correspondiente para informarse sobre las regulaciones y programas disponibles en su estado. Recibirá información sobre qué es el radón, cómo afecta su salud, qué hacer si tiene problemas de radón en su casa y que alternativas hay en su comunidad para reducir la entrada del radón en su hogar. ¡Tome acción y haga algo en contra del radón!

## Empacando Loncheras Saludables

By: *Diana Romano, Servicio de Extensión Cooperativo de Oklahoma*

Empacar loncheras saludables con sus hijos es una buena oportunidad para asegurarse de que lleven un almuerzo saludable y también para enseñarles algo sobre nutrición. Lleve a su hijo a hacer mercado, enséñele a escoger comidas saludables. Pídale a su hijo que le ayude a preparar la lonchera; si los niños ayudan a escoger y a preparar la comida, tienen mayor probabilidad de comérsela.

**Sea creativo:** Trate de ofrecer alimentos de por lo menos 3 grupos alimenticios en cada lonchera (frutas, verduras, y cereales). Promueva hábitos alimenticios saludables.

**Sea flexible:** Por lo general, a los niños les gustan los alimentos altos en grasa y azúcar, como las galletas y las papas fritas. Deje que su hijo escoja un día a la semana una de estas opciones. Los otros días ofrezca de postre algo nutritivo como fruta picada, galletas de avena y uvas pasas o galletas bajas en calorías.

**Sea cuidadoso:** carnes, huevos y leches, no pueden estar fuera de la nevera por más de 2 horas, para mantener los alimentos seguros, use una lonchera de material aislante e incluya un termo que mantenga las bebidas frías. Recuerde lavarse las manos y limpiar el mesón de la cocina antes de cocinar. Pídale a su hijo que le ayude a lavar la lonchera la noche anterior con agua tibia y jabón. Lave frutas y verduras bien. Utilice alimentos que no se dañen estando por fuera de la nevera.

Ideas para Loncheras: En una bolsita mezclar nueces, cereales y frutas secas como uvas pasas. Barras de cereal o galletas integrales. Frutas enteras como la manzana, la pera y el Durazno. Verduras como la zanahoria, brócoli, apio o pimentón cortado en cuadritos pequeños. Sándwich de mantequilla de maní y mermelada baja en azúcar o mantequilla de maní para comer con las verduras y frutas. Atún enlatado en agua. Salsa de manzana sin azúcar agregada. Jugo de fruta natural o jugo al 100 por ciento.

Mayor información acerca de empacar loncheras saludables está disponible en las oficinas del servicio de extensión cooperativo de las universidades estatales.



## Crianza c€entsible

By: *Liz Brunscheen-Cartagena, Servicio de Extensi3n*  
*Cooperativo de Kansas*

Una resoluci3n familiar para el 2012 es ense±arles a los hijos peque±os sobre el dinero. El dinero está constantemente en uso, pero no aprovechamos las oportunidades para ense±arles acerca de ello. Mientras más los eduquemos, mejores decisiones nuestros hijos tomaran. Tomemos nota de lo que nos tiene que decir el programa "Crianza c€entsible"

**Primeros pasos:** ¿Cuándo se debe empezar a ser un padre "centsible"? La mayoría de los ni±os pueden manejar el dinero mucho antes que los padres se den cuenta. De hecho, las investigaciones indican que los ni±os ya tienen conocimiento, actitudes e ideas sobre el dinero (y c3mo se va a usar) antes de que comiencen la escuela.

**La ense±anza del concepto sobre dinero:** Los ni±os peque±os pueden aprender algunos conceptos básicos importantes si se demuestra con el ejemplo. Tenga en cuenta que sus palabras, acciones, expresiones faciales y el tono de la voz le dice a su hijo c3mo se siente acerca del dinero. Estas son algunas actividades divertidas que puede hacer con su hijo:

- Jugar contando monedas. Así es como un ni±o aprende cuántos centavos se necesita para hacer una moneda de diez centavos

- Dele a su hijo una cierta cantidad de dinero y ayúdelo a comprar una mochila escolar. Esto puede ense±arle acerca de los límites de dinero y sobre las opciones de decisiones
- Haga una tarjeta de cumplea±os para uno de los abuelos para ense±ar a su hijo c3mo a veces se puede hacer algo más barato que comprarlo en la tienda
- Juegue al restaurante o supermercado para ense±ar el concepto de utilizar el dinero para comprar cosas

Lleve a los ni±os mayores al banco cuando usted tenga que ir para que vea sus transacciones financieras. Ense±e c3mo buscar oportunidades para ganar dinero, c3mo hacer un presupuesto, c3mo llenar un cheque,... se va a sorprender cuán saludable su mente se desarrollara en cuanto al dinero.



## Proteja su Reporte de Cr3dito

By: *Andrea Scarrow, Servicio de Extensi3n*  
*Cooperativo de Georgia*

Para tener seguridad financiera usted necesita proteger su reporte de cr3dito. Monitoree su reporte con frecuencia, pida una copia del reporte a las tres agencias de cr3dito: Equifax 800.685.1111, Experian 888.397.3742, y Trans Union 800.888.4213. Algunos estados permiten por ley más de una copia gratis por a±o de cada agencia de cr3dito. Estas agencias requieren toda su informaci3n personal. También puede pedir su reporte por internet en el sitio de [annualcreditreport.com](http://annualcreditreport.com) – el único sitio autorizado por el gobierno federal para obtener su reporte de cr3dito.

Cuando reciba su reporte, reviselo con cuidado. Verifique los límites de cr3dito en cada cuenta y las cantidades cobradas en las cuentas. Si usted cerr3 una cuenta de cr3dito, asegúrese que el reporte diga "cerrada por el consumidor". Si usted encuentra un error, contacte de inmediato a la agencia de cr3dito para resolver el asunto.

Se usa la informaci3n de su reporte de cr3dito para calcular su puntaje de cr3dito (credit score), pero su reporte no contiene su puntaje de cr3dito dentro de la informaci3n. Usted puede pedir su puntaje de cr3dito de las mismas agencias de cr3dito y no le afecta su puntaje. Siempre habra un costo para saber su puntaje de cr3dito. El puntaje de cr3dito más respetado y usado por los prestamistas de banco es el que se conoce como "FICO score".

Para mejorar su puntaje de cr3dito, siempre pague a tiempo las cuentas y obligaciones financieras que usted tiene. Treinta y cinco por ciento de su puntaje se basa en el hecho de pagar las cuentas a tiempo cada mes. Recuerde que los intereses y los costos de pr3stamos y cr3dito son muy variables. Es importante comparar los pr3stamos y buscar la mejor oferta. Evite las opciones de alto riesgo como los "rentar para comprar," y "los anticipos de sueldo." Este tipo de pr3stamo puede da±ar su cr3dito de inmediato porque tienen intereses muy altos y costos escondidos. Proteja su cr3dito hoy para asegurar un futuro más seguro en cuanto a las finanzas.

# Cocine y Ahorre

## Pan de Banana con harina integral

### Ingredientes:

- 1 taza de harina blanca, ¾ taza de harina integral
- 1 cucharadita de soda de hornear (baking soda)
- ¼ cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1 taza de puré de bananas (2 bananas)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ½ taza de azúcar, ¼ taza de aceite vegetal



### Instrucciones:

1. Combine los cuatro primeros ingredientes en un tazón pequeño, mezcle bien y déjelo en un lado
2. Combine azúcar y aceite en un tazón mediano. Con mezclador eléctrico bata la mezcla a velocidad media por dos minutos o hasta que esté bien mezclado
3. Añada el huevo. Mezcle hasta obtener un color limón
4. Con el mezclador a baja velocidad, añada la mezcla de harinas y agregue las bananas, empezando, y terminando con la mezcla de harina
5. Agregue la vainilla
6. Ponga la mezcla en un recipiente de hornear de 8 ½ X 4 ½ X 3" roseado con aceite atomizador. Horneé a 350° por 45 minutos o hasta que cuando inserte un cuchillo en el pan este salga limpio

¡Disfrute!

## ¿Cuánto calcio necesito?

By: Eva Paz, Servicio de Extensión Cooperativo de Arizona

### Calcio, grupo de lácteos y recomendaciones para la Vitamina D

Edad	Calcio en miligramos	Vitamina D I.U.	Porciones grupo lácteos
1 – 3 años	700	600	2 – 2 1/2 tazas
4 – 8 años	1,000	600	2 – 2 1/2 tazas
9 – 18 años	1,300	600	3 tazas
19 – 70 años hombres	1,000	600	3 tazas
19 – 70 años mujeres	1,200	600	3 tazas
71 y más años	1,200	800	3 tazas

¿Qué es una porción? 1 taza de leche, yogurt, pudín, o kumis; 1 ½ onzas de queso duro, ½ taza de queso rayado, o 2 onzas de queso americano, 2 tazas de queso cottage, ½ taza de queso ricota. Otras fuentes de calcio: leche de soya fortificada, jugos, leche de arroz, cereales para el desayuno, frijoles secos cocinados, salmón con huesos, sardinas, almendras.

Para proteger sus huesos: no fume, no consuma bebidas alcohólicas en exceso, o no haga dietas demasiado estrictas. Realice ejercicios que requieran esfuerzo muscular para evitar la osteoporosis y para fortalecer sus huesos: caminar, correr, jugar tenis, jugar básquetbol, fútbol, o entrenamiento con pesas.



¡Consuma la cantidad de calcio que necesita y manténgase saludable haciendo ejercicio diariamente!

**Enlace Latino** • Envíe sus preguntas y comentarios a Ines Beltran a [ines.beltran@gwinnettcounty.com](mailto:ines.beltran@gwinnettcounty.com)