

# Enlace Latino

## En ésta edición:

¡Planee y Ahorre!	1
Las ventajas de la lactancia	2
Nuestros hijos y los videojuegos	2
La harina integral	3
Mermelada de durazno	3
Seguridad dentro y fuera del hogar	4
Ensalada de frutas con pollo	4

## ¡Planee y ahorre!

*Andrea Scarrow,  
Servicio de Extensión de Georgia*

Sabemos que ahorrar dinero es importante para la familia, pero también es importante que los alimentos sean nutritivos. Siga estas sugerencias para que ahorre dinero y disfrute de un menú saludable:

1. Planee su menú y haga una lista de los alimentos que va a necesitar.



2. Busque en el periódico cupones.



3. Haga su plan semanal y trate de evitar las idas a la tienda entre semana. Aprende a hacer sustitutos para los artículos que se le hayan terminado.
4. Pregunte si su supermercado cercano tiene el programa para compradores frecuentes.
5. Nunca vaya de compras cuando tiene hambre.



6. Limite la compra de alimentos procesados o empaquetados.
7. Planee meriendas saludables; los alimentos procesados son más costosos y más altos en grasa y sal.



8. Compare marcas y busque los mejores precios.
9. Trate de ir de compras solo, sin niños, para que no esté apurado ni distraído.
10. Planee usar frutas y verduras cuando estén en temporada de cosecha.



## Las ventajas de la lactancia

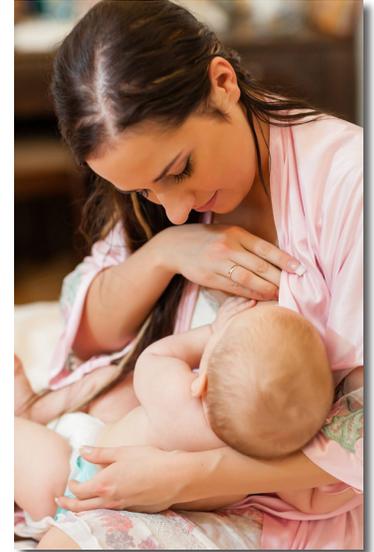
*Diana Romano, Servicio de Extensión de Oklahoma*

La leche materna tiene la cantidad exacta de grasa, azúcar, agua y proteína que su bebé necesita para crecer y los anticuerpos para protegerlo. La lactancia brinda beneficios nutricionales y emocionales tanto para el bebé como para la mamá, estos son algunos de ellos:

- La leche materna es más fácil de digerir que la leche de fórmula. Las proteínas de la leche de fórmula provienen de la leche de vaca y el estómago del bebé se demora en adaptarse a digerirlas.
- Las células, las hormonas y los anticuerpos presentes en la leche materna protegen a los lactantes contra enfermedades. La leche de fórmula no puede igualar esta composición química. La lactancia también disminuye el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante. Los bebés alimentados con fórmula tienen más riesgo a infecciones de oído, diarrea, infecciones respiratorias, dermatitis atópica, asma, obesidad, diabetes tipo 1 y tipo 2, y leucemia infantil.
- El contacto físico es importante para los recién nacidos porque les ayuda a sentirse más seguros, cálidos y cómodos. Para las mamás es bueno porque les da la

oportunidad de crear un vínculo estrecho con su bebé. El contacto piel a piel estimula la hormona oxitocina para que la leche fluya y además relaja a la mamá.

- La lactancia es más fácil y económica. Usted no tiene que preocuparse por esterilizar biberones, chupos o tetinas, no tiene que calentar biberones en medio de la noche y no tiene que comprar, medir ni mezclar leche de fórmula. Si usted amamanta puede ahorrarse hasta \$1,500 en fórmula y en biberones, su bebé se enfermara menos lo cual le ahorra costos de seguro médico y le hace perder menos días de trabajo.



*Adaptado de [www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov).*

## Nuestros hijos y los videojuegos

*Elizabeth Brunscheen-Cartagena,  
Servicio de Extensión y de investigación de Kansas*

Los videojuegos pueden ser una actividad divertida, sin embargo, pueden convertirse en una adicción si no se controlan.

Uno de cada diez niños, es adicto a los videojuegos. Douglas Gentile, profesor de psicología de la universidad del estado de Iowa, en su estudio sobre los riesgos y las consecuencias de la adicción a los videojuegos, afirmó, que una vez que un chico se hace adicto, está más propenso a sufrir de depresión, a aumentar las fobias sociales, la ansiedad, y a bajar el rendimiento escolar.



Para prevenir la adicción a los videojuegos, mantenga a los chicos en diferentes actividades: juegos al aire libre, la interacción con los amigos y familiares, la lectura y los deportes. Planeen noches familiares una vez a la semana en la que hagan juntos una actividad. Un juego de mesa, la

lectura de un buen libro, llevarlos al parque o actividades en su comunidad.

Coloque la computadora y los sistemas de juego en la sala. Esto reduce la posibilidad de que su hijo pueda utilizarlos durante muchas horas sin que usted se dé cuenta.

Establezca límites de tiempo sobre el uso de los medios de comunicación. Asigne una cantidad de tiempo por día, se recomienda no más de una hora al día. Manténgase firme.

Asegúrese de que su hijo sepa que su videojuego es un privilegio, no una prioridad, y si se comporta mal se perderá el juego de video ese día.

Enséñele a los chicos a manejar el tiempo con los videojuegos, y a que no los use como escape a sus problemas o al aburrimiento.

## La harina integral

*Traci Armstrong Florian, Servicio de Extensión de Arizona*

A estas alturas, la mayoría hemos escuchado el eslogan de MyPlate: "la mitad de sus harinas deben ser integrales." ¡Este artículo nos ayudará a saber más sobre la harina integral!

Hay dos categorías de harina: Integral y refinada. La harina integral es tal como la naturaleza la hizo, porque contienen la cáscara, el germen y el endospermo. Estos componentes



contienen vitaminas, minerales y fibra que ayudan a combatir enfermedades. Ejemplos de harinas integrales incluyen, arroz integral, avena, harina de maíz, harina de trigo integral.

Las harinas refinadas son granos molidos que han pasado por un proceso donde se remueve la cáscara y el germen. Este proceso hace que la harina tenga una textura más fina y que dure más, pero remueve elementos importantes como vitaminas del grupo B, hierro, y fibra. Ejemplos de harinas refinadas incluyen arroz blanco, pan blanco, harina blanca, y harina de maíz sin germen.

La cantidad es importante. Las mujeres necesitan seis onzas del grupo de las harinas integrales y los hombres necesitan ocho onzas al día. En general, una onza equivale a una rebanada de pan, una taza de cereal (listo para comer), o media taza de arroz cocido, media taza de pasta cocida o media taza de avena.

En general, en Estados Unidos no se consumen suficientes harinas integrales. Aquí se ofrece una lista de ideas para agregarlas en nuestras comidas:

- Coma arroz integral en lugar de arroz blanco.
- Escoja pan integral en lugar de pan blanco.
- Prepare pasta integral como sustituto a las pastas hechas con harina refinada.
- Escoja palomitas como una merienda saludable.

## Mermelada de durazno

*Ines Beltran, Servicio de Extensión de Georgia*

Usted puede preparar su propia mermelada en casa. Puede comprar las jarritas en cualquier supermercado. Para esta receta compre 7 de media pinta (7 half-pint jars) con sus respectivas tapas y anillos. Esterilice las jarritas en agua hirviendo. Necesita una olla grande con tapa, y una parrilla en la base de la olla para evitar el contacto directo de las jarritas con la olla. Tenga esta olla lista con suficiente agua tibia para cubrir las jarritas que colocarán más adelante. Mientras tanto prepare su producto.

Los ingredientes para la mermelada son: 3 libras de duraznos, 3 naranjas (usará la cáscara), 3 tazas de agua, y 6 y 3/4 tazas de azúcar.

Prepare la fruta: Lave, pele y corte los duraznos en tiras muy delgadas. Retire la cáscara de las

naranjas, córtelas en tajadas delgadas. Retire las semillas y membranas de las naranjas y corte la pulpa de naranja en piezas pequeñas.

Haga la mermelada: Hierva el azúcar en el agua hasta que se disuelva y añada la fruta. Cocine rápido revolviendo con frecuencia hasta obtener una consistencia de jalea. Ponga la mermelada caliente en las jarritas calientes dejando ¼ de pulgada entre el producto y el tope de la jarra. Seque la boca de las jarritas, coloque las tapas y los anillos ajustados.

Ponga las jarritas listas sobre la parrilla en la olla con agua tibia cubriendo las jarritas, suba el nivel del fuego hasta que hierva el agua y deje hervir por 5 minutos. Apague el fuego, deje descansar por 1 minuto, saque sus jarritas, póngalas sobre un limpión sobre el mesón de la cocina y déjelas por 12 horas. ¡Disfrute de su mermelada hecha en casa!



## Seguridad dentro y fuera del hogar

Edda Cotto-Rivera, Servicio de Extensión de Georgia

Durante los meses del verano las salas de emergencia de los hospitales ven un incremento en el número de lesiones y heridas en niños menores de 14 años por accidentes relacionados con los deportes o las actividades recreativas. Mientras hacemos planes para el cuidado de nuestros hijos nos preocupamos por sus actividades y su alimentación, sin embargo, debemos pensar en cómo minimizar los riesgos de una caída, una quemadura, un golpe fuerte, ahogamientos y hasta la muerte.

Los expertos han determinado que las lesiones más frecuentes durante el verano están relacionadas con las caídas ya sea de un trampolín o del equipo en el parque infantil. También es frecuente ver niños con fracturas en brazos y piernas por caídas de sus bicicletas o patinetas, pero



las más peligrosas son las que afectan la cabeza cuando no se utiliza un casco protector.

Existen accidentes al acampar al aire libre tales como quemaduras por las fogatas y por el uso de químicos inflamables para cocinar. En el verano, las actividades acuáticas son las más divertidas pero los jóvenes y los niños deben ser supervisados de cerca y se les debe motivar a seguir las reglas de seguridad en la piscina, la playa, los lagos y en donde quiera que el agua sea parte de la diversión.

Aprender resucitación cardiopulmonar es importante para los padres y para quienes se encargan de cuidar a los niños. No olvidemos tener un plan de emergencias diseñado para que la familia y todos sus miembros sepan que hacer en un momento de necesidad. Preparémonos para un verano divertido y libre de lesiones.



## Ensalada de frutas con pollo

Ines Beltran, Servicio de Extensión de Georgia

### Necesita:

- 2 tazas de pollo o pavo cortado en cubos
- 2 manzanas en tajadas
- ¼ de taza de nueces en pedacitos
- 3 cucharadas de yogurt de vainilla bajo en grasa
- ¾ de cucharadita de curry en polvo
- 1 taza de piña en trozos

### Prepare:

Lávese las manos. Mezcle todos los ingredientes en un tazón y enfríe en la nevera. Rinde 6 porciones.

### Análisis nutricional por porción:

187 calorías, 15 gramos de carbohidratos, 16 gramos de proteína, 8 gramos de grasa, 37 mg de colesterol, 2 gramos de fibra, 246 mg de sodio.

**Enlace Latino** • Envíe sus preguntas y comentarios a Ines Beltran a [inesb@uga.edu](mailto:inesb@uga.edu)