

# Enlace Latino

## En ésta edición:

Llegar a la meta: el éxito escolar	1
La nutrición, el sol y la vitamina D	1
Asar a la Parrilla de Manera Segura	2
La intimidación o acoso vía internet: más allá del año escolar	3
Estrategias para fortalecer a su familia	3
Vegetales de hojas verdes	4

## Llegar a la meta: el éxito escolar

*Edda Cotto-Rivera, Servicio de Extensión  
de la universidad de Georgia*

Durante la época de verano los padres hacen planes para ir de vacaciones con sus hijos o se preocupan sobre cómo mantenerlos activos hasta que comience el nuevo año escolar. Aún recuerdo cuando preparaba a mis hijas para esa nueva experiencia. Hoy me llena de alegría el hecho de que ambas han completado sus sueños y se han graduado de la universidad. Cada una alcanzó la meta que se propuso y pronto entrarán a la fuerza laboral. Una como maestra de segundo grado y la otra como abogada. ¡El camino que parecía largo cuando ellas entraron al salón de kínder, terminó demasiado rápido!

En un artículo publicado hace poco por la Alianza para un mejor cuidado de los niños (Alliance for Better Childcare) de nuestros colegas de extensión, se mencionan varias destrezas que los niños necesitan para tener éxito en la escuela. Repasemos las destrezas sociales y emocionales que llevarán a nuestros niños a alcanzar sus metas escolares:



- **La habilidad para enfocarse:** provea un ambiente tranquilo, con reglas apropiadas y con rutinas que estimulen aprender y descansar. Limite el tiempo de uso de cualquier equipo electrónico a menos de dos horas al día.
- **La habilidad para saber tomar turnos:** El trabajo de los niños es jugar. A través del juego bien llevado, los niños pueden aprender destrezas importantes, como la de aprender a esperar su turno.

...continúa en la página 2

## La nutrición, el sol y la vitamina D

*Traci Armstrong Florian, Universidad de Arizona  
Extensión Cooperativa del Condado Maricopa*

El calcio y el fósforo son dos minerales importantes y esenciales para la formación normal de los huesos y dientes. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio eficientemente. Durante la niñez, el cuerpo utiliza calcio, fósforo, y vitamina D para producir huesos. Las personas de 1 a 70 años de edad necesitan 600 IU (15 mcg) cada día. Si uno no obtiene suficiente calcio o si el cuerpo no absorbe lo suficiente de la comida, la producción de hueso puede sufrir. La deficiencia de vitamina D puede causar osteoporosis en adultos.

**Nutrición:** Muy pocos alimentos contienen vitamina D de forma natural, en consecuencia,

la mayoría son enriquecidos con vitamina D. Las palabras "fortificado" o "enriquecido" quieren decir que las vitaminas han sido agregadas. Esta es una lista de alimentos que son buena fuente de vitamina D: hígado, carne, pescados grasosos, la leche en los Estados Unidos viene fortificada con 100 UI de vitamina D por cada 8 onzas, la yema de huevo, los cereales, el pan de grano integral, y la harina enriquecida.

Puede ser muy difícil obtener suficiente vitamina D de fuentes alimenticias solamente, por lo tanto es posible que algunas personas necesiten tomar un suplemento de esta vitamina. Debe consultar con su médico.

...continúa en la página 4

## Asar a la parrilla de manera segura

Diana Romano, Servicio de Extensión Cooperativo de la universidad de Oklahoma

Usted debe pensar en la parrilla como una parte de su cocina. Siga los mismos pasos de seguridad alimentaria tanto dentro como fuera de ella.

**Primero limpie.** Si usted está utilizando su propia parrilla o una parrilla pública, cepíllela con agua y jabón antes de usarla. Lávese las manos antes, durante y después de la preparación de alimentos, especialmente después de manipular carne cruda. Lleve toallitas desinfectantes o desinfectante para manos para cuando no haya disponible agua y jabón.

**Descongele y marine la carne con seguridad.** Descongele los alimentos en el refrigerador o en el microondas, no encima del mesón o al lado de la parrilla. Deje marinando la carne en el refrigerador. Use cepillos diferentes para adobar la carne cruda y la cocinada.

**Transporte.** Cuando transporte alimentos, manténgalos fríos para minimizar el crecimiento bacteriano. Use neveritas portátiles con suficiente hielo o paquetes de hielo para mantener los alimentos a 40 F o menos. Transfiera los alimentos directamente del refrigerador a la neverita portátil al momento de salir de la casa. Mantenga las carnes refrigeradas hasta que esté listo para asarlas.

Coloque la neverita portátil en la sombra para evitar la luz directa del sol. Evite abrir la tapa con frecuencia, ya que el aire frío se sale

y entra el caliente. Empaque los productos perecederos en una neverita portátil y las bebidas en otra.



**Evite la contaminación cruzada.** Utilice tablas de cortar, platos y utensilios de cocción diferentes para carne cruda y para alimentos listos para comer. Después de usar cuchillos y pinzas para asar con carne cruda, límpielos minuciosamente con agua y jabón.

**Cocine bien.** Los alimentos a la parrilla pueden ser dañinos si no están cocinados bien. La única manera de saber si las carnes están bien cocinadas, es usando un termómetro para carnes. Mirar el color de la carne o los jugos no es confiable. Estas son las temperaturas internas seguras:

- Filete de Res: 145 F (espere tres minutos antes de consumir)
- Hamburguesas: 160 F
- Pollo: 165 F

**Cuide las sobras.** No deje los alimentos, incluso si están totalmente cocinados fuera del refrigerador por largos períodos de tiempo. Ponga todas las sobras en el refrigerador al cabo de dos horas. En días calurosos, hágalo al cabo de una hora. Mantenga los alimentos perecederos en hielo y asegúrese de que permanezcan fríos en la neverita portátil.

Almacene las sobras en recipientes herméticos por máximo tres o cuatro días, escribiendo la fecha en la tapa. Recaliente las sobras a una temperatura interna de 165 F siempre usando un termómetro para carnes.

## Llegar a la meta: el éxito escolar

...viene de la página 1

- **La habilidad para controlarse:** Déle a sus hijos la oportunidad de aprender a cuidarse por si solos a temprana edad. Permítales tener control de su alimentación, deje que ellos mismos se vistan e invítelos a realizar tareas simples en el hogar.
- **La habilidad de resolver problemas dialogando en lugar de ser agresivos:** estudios de investigación señalan que los niños que son capaces de manejar sus emociones y su conducta y desarrollar amistades positivas tienen más posibilidades de ser exitosos en el área académica.
- **La habilidad de trabajar de manera independiente:** Es importante proveer a los niños con oportunidades que les enseñe a ser responsables de acuerdo a su edad. Asegúrese de mantener un ambiente de amor, guía y estímulo positivo.
- **La habilidad de seguir instrucciones:** seguir instrucciones es una destreza clave para la vida. La usamos en la escuela, en los deportes, en los exámenes, en una solicitud de empleo, y en el trabajo. Los niños afinan sus destrezas cuando escuchan una directriz y luego se la repiten a los adultos para asegurarse que entendieron lo que se espera que hagan.

- **La habilidad de trabajar en grupo:** asegúrese de enseñar a los niños a resolver problemas y a negociar. Habrán proyectos escolares que tendrán que realizar en grupo, y estas exigencias académicas los acompañarán hasta la universidad y de ahí al trabajo, donde se espera que sean productivos en un equipo de trabajo.
- **Tener destrezas sociales apropiadas a la edad y la habilidad de hacer amigos:** se ha comprobado que la manera en que los niños se relacionan con sus padres afecta su desarrollo y ajuste escolar. Estimule actitudes constructivas libres de juicio y ayúdeles a ver las situaciones difíciles como eventos pasajeros de la vida diaria.
- **Destrezas para comunicarse con otros niños y con los adultos:** Amplíe el vocabulario de sus chicos mediante la lectura, incluya palabras que describan emociones y sentimientos. Modele maneras efectivas y positivas de comunicarse con otros. Los niños aprenden con su ejemplo.

Una de las mayores satisfacciones para un padre es ver a sus hijos preparados para enfrentar la vida por ellos mismos. ¡Les invito a estar presentes y a participar activamente de este precioso y emocionante viaje!

## La intimidación o acoso vía internet más allá del año escolar

Elizabeth Brunscheen-Cartagena, Servicio de Extensión de la universidad de Kansas

El fin del año escolar proporciona un respiro para algunos jóvenes que son el blanco de comportamientos de intimidación conocido mejor como "bullying", sin embargo otros siguen siendo el blanco del acoso a través de los medios electrónicos.

Los jóvenes necesitan la orientación de los adultos sobre cómo responder a la crueldad en el internet para mantenerse seguros y para que tomen acción e interrumpan esos mensajes negativos. Ayude a sus hijos:

- Enfatique lo importante que es mantener la calma y no reaccionar con rapidez, con ira o miedo. Anime a sus hijos a ser conscientes de sus pensamientos y sentimientos antes de tomar acción.
- No tomar represalias. A pesar de que la primera respuesta de un joven podría ser utilizar las mismas herramientas que utilizó la persona que realiza el acoso escolar para hacerle daño, destaque que tomar represalias puede hacer que la situación empeore.
- No alimente al acosador. Lo que quiere el acosador es provocarlo y empeorar la situación. En algunos casos, la mejor respuesta puede ser no responder. En el mundo virtual, esto puede significar que muchas, muchas otras personas pueden ver la respuesta de la víctima y convertirlo en el hazme-reír.
- Algunas veces, si es seguro, es importante para los hijos responder públicamente o en privado. Ayúdelos a saber cuándo hacerlo públicamente para mostrar que no toleran o apoyan conductas hirientes. Ayúdelos a considerar si sería útil dar

seguimiento en privado de una manera respetuosa y solidaria.

- Haga hincapié en lo importante que es ser amigo con los que han sido objeto de acoso. Esto implica llegar a las víctimas y encontrar la manera de apoyarlos.
- Cuando a los jóvenes o a sus amigos se les dirigen mensajes negativos amenazantes, tome estos pasos de inmediato: No responda y tampoco envíe el mensaje a otros. Mantenga evidencia del acoso cibernético. Anote las fechas, la hora y las descripciones de los casos en que ha ocurrido el acoso cibernético. Tome fotos de la pantalla, correos electrónicos y mensajes de texto y guárdelas. Utilice esta prueba para reportar el acoso cibernético a los proveedores de servicios en el internet y del teléfono celular. Bloquee la persona acosadora.



Por encima de todo, deje saber a los jóvenes de que su seguridad emocional y física (así como la seguridad de otros envueltos en la situación) es primordial. Haga hincapié en lo importante que es poder compartir preocupaciones como estas y otras con adultos de confianza.

Si necesita más orientación sobre este asunto, puede llamar a la Detective Jennifer Wright al 316.660.9492. Si necesita hablar en español, hágaselo saber.

## Estrategias para fortalecer a su familia

Andrea Scarrow, Servicio de Extensión de la universidad de Georgia

¿Cuál es la actividad que disminuye la probabilidad de que sus hijos tomen, fumen, o consuman drogas? Es la misma actividad que fortalece la autoestima de su hijo, establece las tradiciones familiares, y mejora la salud de su familia. **La respuesta es: ¡comer alimentos nutritivos en familia alrededor de la mesa!** Los estudios muestran que cuando las familias comen juntas, los niños son más saludables. Las familias que comen alimentos en casa suelen consumir más frutas, verduras, leche, y nutrientes. Es saludable para el cuerpo cuando las familias comen juntas. De igual manera, a los niños les va mejor en la escuela y son menos propensos a involucrarse en comportamientos riesgosos.

Las relaciones familiares se fortalecen alrededor de la mesa. Para lograr estos resultados positivos se deben superar algunas barreras. Por ejemplo, los teléfonos celulares y televisores deben estar apagados para evitar interrupciones cuando la familia se dedica a conversar. Los padres deben tomar la iniciativa y animar a los niños a compartir sus ideas, así como escuchar con respeto cuando alguien está hablando.



Piense de antemano en algunas ideas para iniciar una conversación. Por ejemplo, usted puede preguntar a los niños más jóvenes, "si pudieras ser cualquier tipo de animal, ¿cuál serías y por qué?" o "si pudieras tener un súper poder, ¿preferirías volar o ser invisible? ¿Por qué?" Con los hijos mayores usted puede preguntar "¿cómo podemos ayudar a otros en nuestra comunidad?" o "¿cómo te sientes cuando alguien está escuchándote con atención?" La idea es iniciar la charla con preguntas que son abiertas y requieren algo más que un "sí", "no", o "lo que sea" como respuesta. Así la conversación en la mesa será más rica, como la comida.

Consumir cinco comidas en familia cada semana marca una diferencia entre los resultados saludables y no saludables para los niños. La hora de comer es una experiencia poderosa y agradable cuando las familias hacen que sea una prioridad y trabajan juntos para planificar estos momentos. Usted no tiene que cocinar una comida complicada para disfrutar del tiempo en familia. Hagan comidas sencillas pero nutritivas. Incluso, permitan que los niños ayuden con la preparación de la comida y será más divertido y significativo. ¡Disfruten el convivio con su familia alrededor de la mesa, y entonces la familia será más saludable en todo aspecto!

## Vegetales de hojas verdes

Ines Beltran, Servicio de Extensión de la Universidad de Georgia

Berza (collards), cole rizada (kale), espinaca, lechuga, mostaza (mustard) y nabos (turnips), están disponibles todo el año en Georgia con el más alto volumen de cosecha en los últimos de diciembre a marzo. En el día de año nuevo, los vegetales de hojas verdes se sirven con frijoles de ojo negro y carne de cachete de cerdo, una tradición sureña para la buena suerte que aprendí hace 15 años cuando me mude a los Estados Unidos. En 2009, 17,543 acres fueron cosechados en Georgia, y los condados de Colquitt y Tift fueron los líderes de la producción.



La espinaca es un vegetal de hoja verde con un sabor ligeramente amargo que es una excelente fuente de vitamina A, C, y hierro. Sirva espinaca cruda en ensaladas, o en sándwiches. La espinaca cocinada se puede servir como entremés, o se puede agregar a sopas, lasaña, o recetas con vegetales. Platos que terminan en "a la Florentina" tienen espinaca como ingrediente clave.

### Existen tres variedades básicas de espinacas:

- Sin arrugas, con hojas de espada planas o de hoja lisa (por lo regular se usa para enlatar y congelar, o en otros alimentos procesados).
- Savoya (Savoy): con hojas arrugadas, encrespadas y oscuras (por lo general se vende fresca).
- Semi-Savoya: Con hojas ligeramente encrespadas (por lo general se vende fresca).

Las variedades de hojas arrugadas tienden a atrapar tierra durante las lluvias. Plante la variedad de hoja plana para evitar la textura "arenosa" al masticar. Los sembrados de primavera darán vegetales de hojas verdes temprano en el verano hasta la primera helada

moderada. Almacene en bolsas plásticas no más de dos semanas.

**Selección:** Escoja los racimos de hojas oscuras crujientes. Evite racimos flojos con hojas amarillas o con daño de insectos. La espinaca fresca debe tener un olor dulce no agrio o rancio. Los tallos deben ser delgados, ya que los tallos gruesos indican espinacas descuidadas, lo cual provoca un sabor correoso y amargo. Para espinacas sueltas, escoja las hojas frescas pequeñas que tengan el tallo, que no estén dañadas o manchadas. Las hojas deben tener un color verde apagado por encima y un verde brillante por debajo. Lave cada hoja bajo agua limpia de la llave para remover partículas de tierra y de arena. Almacene la espinaca fresca en bolsas plásticas en el refrigerador no más de tres días.

Para congelar, el siguiente es el rendimiento aproximado de vegetales congelados empezando con vegetales frescos:

- Espinaca y cole rizada: 1 bushel (18 libras) rinde de 12 a 18 pintas; 1 to 1 – 1/2 libra rinde 1 pinta.
- Vegetales de hojas verdes (collard y mustard): 1 bushel (12 libras) rinde 8 a 12 pintas; 1 to 1 – 1/2 libras rinde 1 pinta.

**Congelar:** Aunque las espinacas se pueden enlatar, las espinacas y otros vegetales de hojas verdes son mejor congelados. La remolacha, acelga, collard, el cole rizado, mostaza, y nabos verdes se pueden congelar usando las mismas indicaciones para las espinacas. Seleccione hojas jóvenes y tiernas. Lave cada hoja y corte los tallos. Corte las hojas de las acelgas en pedazos. Blanquee en agua los collards (berza) por 3 minutos, y todos los otros vegetales de hojas verdes por 2 minutos. Blanquee hojas jóvenes y tiernas por 1-1/2 minutos. Enfríe, escurra, empaque, selle y congele. No blanquee con vapor los vegetales de hojas verdes.

## La nutrición, el sol y la vitamina D

...viene de la página 1

**Sol:** El cuerpo produce vitamina D cuando la piel se expone directamente al sol. Por eso, a veces es llamada la vitamina de la "luz del sol". La mayoría de las personas satisfacen casi todas sus necesidades de vitamina D de esta manera.

Para producir lo que el cuerpo requiere de esta vitamina, es suficiente exponerse al sol de 10 a 15 minutos tres veces a la semana. Es importante recordar que el sol debe pegar sobre la piel de la cara, los brazos, la espalda o las piernas sin protector solar. Debido a que la exposición a la luz solar es un riesgo para el cáncer de piel, usted debe usar protector solar después de 10 a 15 minutos

si va a continuar expuesto a los rayos del sol.

La vitamina D es un nutriente que necesitamos para vivir. Usted puede recibir la cantidad adecuada de vitamina D si pone atención cuidadosa a su nutrición y al tiempo que pasa en el sol.



Fuente: MedLinePlus. Vitamina D. Un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. Institutos Nacionales de la Salud.

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