

Enlace Latino

En ésta edición:

¡Ojo! La presión arterial alta no se siente	1
¡Vámonos para el Mediterráneo!	2
Cómo mantenerse activo durante los meses fríos y oscuros del invierno	2
Metas y goles para el nuevo año	3
Tome agua en el invierno	3
¡Tenga como Prioridad a su Pareja en el 2015!	4
Receta	4

¡Ojo! La presión arterial alta no se siente

Diana Romano,
Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma

Podemos tener la presión arterial alta por muchos años y no saberlo. Por eso es muy importante revisarla cada vez que vamos al médico, a una feria de la salud o a la farmacia. La presión arterial alta o hipertensión no tratada es muy peligrosa porque puede causar ataques al corazón, enfermedad coronaria, derrames cerebrales e insuficiencia renal.

Los siguientes consejos ayudan a disminuir el riesgo de tensión arterial alta:

No fumar: Inhalar humo de cigarrillo estimula el corazón, haciéndolo latir más rápido. También estrecha los vasos sanguíneos, haciendo que la presión arterial suba temporalmente. Fumar es un factor de riesgo para enfermedades del corazón, causa endurecimiento de las arterias y por ende, ataques cardíacos.

Beber moderadamente: Si el consumo de alcohol es mucho y frecuente, puede aumentar la presión arterial dramáticamente. Los expertos recomiendan no más de dos bebidas alcohólicas al día para los hombres y una bebida al día para las mujeres.

Una alimentación saludable y limitar la ingesta de sal: Los cambios de dieta y estilo de vida pueden ser suficientes para controlar la hipertensión leve. Al bajar de peso también se baja la presión arterial. Para perder peso de forma segura, debemos llevar una dieta saludable y aumentar la actividad física. La dieta para tratar la hipertensión recomienda consumir frutas, verduras, frijoles, lentejas, garbanzos, semillas, nueces, lácteos bajos en grasa o sin grasa, granos integrales, pescado y aves de corral. La dieta aconseja limitar las carnes rojas, las grasas, el azúcar y la sal. Se ha comprobado que llevando esta dieta y limitando el consumo de sal a menos de



1,500mg por día (que equivale a $\frac{3}{4}$ de una cucharadita AL DÍA), se logra disminuir la hipertensión.

Hacer ejercicio con regularidad: El ejercicio aeróbico regular tonifica el corazón, los vasos sanguíneos y los músculos y mantiene la presión arterial baja. Si tenemos la presión alta, debemos consultar con nuestro doctor antes de hacer ejercicio.

Aprender a lidiar con el estrés: El estrés puede aumentar temporalmente la presión arterial. Es muy importante aprender a relajarnos a través de meditación, escuchar música, hacer ejercicio u otra actividad que nos relaje.

Medicamento: Si el médico nos receta medicina para la hipertensión debemos tomarla a la misma hora todos los días.

Siga estas recomendaciones para evitar tener presión arterial alta. Si ya tiene presión arterial alta, manténgala bajo control. Su futuro se lo agradecerá.

¡Vámonos para el Mediterráneo!

Edda Cotto-Rivera, Servicio de Extensión Cooperativa de Georgia

Al parecer les estoy invitando a un viaje de ensueño. ¿Cuántos de nosotros hemos soñado con algún día visitar esa parte de nuestro mundo que resalta hermosos paisajes y exquisita comida? Quizás nuestro presupuesto en este momento no nos alcance para realizar este viaje, pero es posible que podamos sentirnos un poco más cerca si consideramos seguir lo que se ha denominado “la dieta del Mediterráneo”, una forma de alimentación que promete excelentes beneficios a la salud y longevidad para aquellos que la practican.



En recientes estudios, esta dieta, que ya había recibido muchos elogios, ha demostrado que el consumir alimentos como vegetales y frutas, cereales enteros, nueces, grano como lentejas, garbanzos y guisantes y aceite de oliva entre otros, puede, además de ayudarnos a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, añadir años a nuestra vida.

La base principal de “la dieta del Mediterráneo” es consumir las seis porciones de panes, cereales y arroz de grano entero. Por otro lado se recomienda utilizar el aceite de oliva en vez de otras fuentes de grasas y aceites. Otra importante parte de esta dieta, es consumir pescado, aves y huevos cada semana y limitar el consumo de carne roja a una sola vez por mes. El vino se ha mencionada también, es una porción muy pequeña (3 onzas al día), pero si usted no lo consume, no necesita comenzar ahora.

Esta famosa dieta, debe estar acompañada de actividad física regular para poder proveernos los mayores beneficios.

¡Quizás el nuevo año sea el mejor momento para darle una buena oportunidad a este estilo de alimentación y comenzar el 2015 con un buen plan de salud!

Cómo mantenerse activo durante los meses fríos y oscuros del invierno

Traci Armstrong Florian,
Servicio de Extensión Cooperativa de Arizona

Los días fríos y las noches largas del invierno pueden hacer que levantarse temprano para hacer ejercicio o salir a correr por las tardes sea más difícil. Sin embargo, mantenerse en forma en el invierno es tan importante como mantenerse en forma en cualquier otra temporada del año. Aquí le presentamos una lista de consejos que le pueden ayudar a mantenerse motivado y en forma durante el invierno:

1. Practique un deporte de invierno, por ejemplo; patinar sobre hielo ya sea al aire libre o en recintos cerrados, esquiar de bajada o a campo abierto, y/o snowboarding.
2. ¡Salga a jugar! el ejercicio no tiene que ser planeado. Salga a hacer bolas de nieve y a tirárselas, haga ángeles en la nieve, use el trineo para la nieve, o haga un mono de nieve. Estas actividades queman cientos de calorías por hora y son buenas actividades aeróbicas. En áreas donde no hay nieve, podemos salir a jugar basquetbol, patear la bola, o podemos organizar un partido de voleibol con los niños y los vecinos.
3. Busque un compañero para hacer ejercicio: Es más fácil hacer ejercicio cuando tenemos a alguien que nos hace compañía, alguien que nos espera para hacer actividad física. El tener esta responsabilidad extra nos da ánimo para continuar.
4. Haga ejercicio en casa con un video. Vaya a la biblioteca local y saque videos para hacer ejercicios. Estos videos son gratis. Comparta e intercambie los videos con sus amistades para cambiar la rutina. También puede conseguir videos para hacer ejercicio en YouTube.

5. Póngase metas, pequeñas o grandes, pero razonables: El ponernos metas nos puede ayudar a mantenemos motivados y a tener constancia. Así sea una meta de 100 flexiones (push-ups) en cierto número de minutos, correr una carrera de 5 kilómetros, o hacer dominadas (pull-ups), cualquier tipo de meta nos ayuda hasta que caliente la temperatura en la primavera.
6. Dependiendo de la temperatura, tal vez sea suficiente usar ropa adecuada para salir a caminar o a correr, como pantalones largos, guantes, suéter y un gorro. Lo importante es no desanimarnos y dejar todo el invierno sin hacer ejercicio.

**Recuerde hablar con su doctor antes de comenzar una rutina de ejercicios.*

1. Fuente: <http://www.webmd.com/fitness-exercise/features/how-to-keep-working-out-in-winter>



Metas y goles para el nuevo año

Elizabeth Brushen-Cartagena,
Servicio de Extensión Cooperativa de Kansas

Para muchos, el año nuevo significa que es tiempo de hacer un balance de nuestras vidas y arreglar lo que no nos gusta. ¿Sabe usted que nuestros niños también pueden aprender mucho acerca de la auto-disciplina y el valor de alcanzar metas si se les enseña a crear resoluciones?

Hágalo parte de una tradición familiar. Siéntese cada diciembre y reflexione sobre el pasado año, discutan sus logros y metas, como individuos y como familia. En esa conversación haga que cada uno comparta algo de lo que está orgulloso y algo que quiera mejorar o cambiar.

Algunos ejemplos de las resoluciones para toda la familia podrían incluir: tomar caminatas con más frecuencia y más largas, implementar juegos de mesa una o dos veces al mes, e incluso comprometerse a más actividades de voluntariado. Recuerde que es mejor limitar el número de metas y basarse en cosas que son factibles.

Las resoluciones deben ir enfocadas en lo que su hijo necesita trabajar y lograr. Si usted está preocupado acerca de su dieta, entonces ayúdele a fomentar hábitos alimenticios más saludables. Si la habitación de su hija es un desastre, ayúdela a comprometerse 10 minutos al día para limpiarla.

Si las metas se mantienen simples y aplicables, es más probable que sus hijos comprendan el concepto, así tendrán éxito. Los preescolares podrían tener como resolución trabajar en las destrezas de escuchar con más atención y ayudar en pequeños quehaceres de la casa.

Para niños entre cinco y 12 años de edad, la Academia Americana de Pediatras sugiere a los padres algunas ideas para resoluciones tales como que los niños se comprometan a beber mínimo dos

tazas de leche y al menos tres o cuatro vasos de agua a diario, a irse a la cama más temprano, entre las 8 o 9 en la noche para dormir más, a utilizar el cinturón de seguridad tan pronto se suban al carro, y a ser más amigables con todos los niños.

Para los adolescentes las resoluciones se pueden centrar en tomar más responsabilidad por sus acciones, incluyendo el cuidado de su cuerpo, lidiar con el estrés de una manera saludable, comunicarse con otros para resolver los conflictos, resistir y evitar las drogas y el alcohol y ayudar a otros a través del servicio la comunidad.

Sin importar la edad que tengan sus hijos, ellos comprenderán el valor de establecer y mantener una meta si usted toma la iniciativa, si usted es el reflejo de cómo quiere que sean en el próximo año.

Todos sabemos que se siente al alcanzar un objetivo, sin embargo, a veces es fácil de lograr, a veces no. Sería muy beneficioso si nos damos permiso unos a otros para

ayudarnos a recordar la meta cuando nos topemos con momentos de dificultad. Quizás el recordatorio puede ser en forma de una notita, una palabra clave escogida para este propósito dicha amigablemente. Por ejemplo, la palabra clave es “diciembre” como el mes que significa la recta final para mantener las resoluciones. Carlitos promete lavarse los dientes todos los días. Cuando no quiera lavarse los dientes, la familia le dirá “diciembre”.

Es bueno oír sobre los logros de vez en cuando. Esto mejorará su autoestima y les ayudará con conductas de autorregulación que les permitirá desarrollarse en un ser con seguridad propia. Evite a toda costa el regaño y la burla si alguien no está logrando su resolución, más bien anímelo para que sienta apoyo y mejore su fuerza de voluntad.

Lo mejor de todo esto es el trabajo juntos y en equipo para aprender a manejar una meta que lo mejorará como individuo o lo hará mejor persona.



Tome agua en el invierno

Ines Beltran, *Extensión Cooperativa de Georgia*

No beber la cantidad suficiente de líquidos, puede provocar algunos malestares como dolores de cabeza, fatiga, cambios en nuestro estado de ánimo, los frecuentes calambres, y dolores musculares. Confundimos el hambre con la sed, consuma más agua durante el día, en especial entre comida para evitar leves estados de deshidratación.

En invierno, una opción alternativa a beber agua, puede ser tomar líquidos calientes. Consomé y/o caldos (bajos en grasa y sal), o infusiones bien calentitas, además de líquido, nos aportarán una fuente de vitaminas y antioxidantes, y nos ayudarán a reconfortarnos del frío.

De esta forma podremos mantener el cuerpo hidratado, cuidamos de la resequeidad que las bajas temperaturas suele provocar a nuestra piel, y mantener nuestro cuerpo funcionando al 100 por ciento.



¡Tenga como Prioridad a su Pareja en el 2015!

Andrea Scarrow, Servicio de Extensión Cooperativa de Georgia

Al principio de cada año, las parejas a menudo hacen resoluciones para el nuevo año acerca de lo que quieren hacer de manera individual, pero ¿qué tal si usted y su pareja hicieran resoluciones para el año nuevo sobre su relación o su matrimonio?, ¿cuándo fue la última vez que usted y su pareja reflexionaron sobre su relación, sus metas como pareja, su intimidad, su comunicación, y cosas por el estilo?

El año nuevo, o incluso su fecha de aniversario, es un buen momento para hacer un chequeo de la intimidad. Piense en ello como medida preventiva para proteger su matrimonio. Pero no solo protegerlo, sino también profundizar la amistad y unidad que tengan. ¡Muchas personas pasan más tiempo y esfuerzo en el mantenimiento de sus coches o cuidando sus jardines de lo que hacen para mantener sus relaciones! Aquí le brindamos algunas ideas sobre cómo mantener un matrimonio feliz:

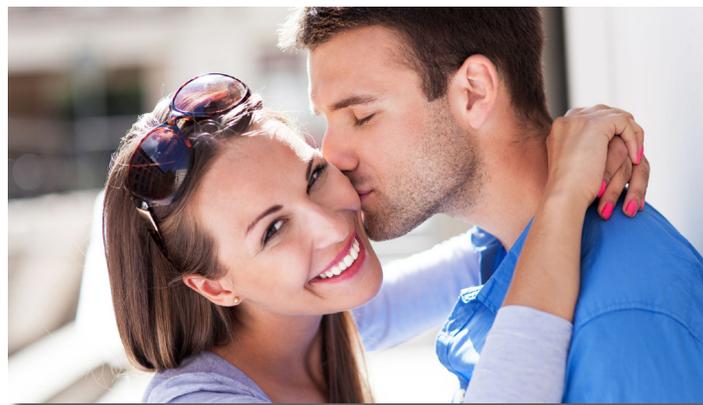
Primero, aparten tiempo para conversar y reflexionar sobre su relación:

- ¿Cuán a menudo pasan tiempo como pareja sin interrupciones?
- ¿Cuáles son las metas que tienen en común como pareja?
- ¿Cuáles son los obstáculos que limitan su tiempo como pareja?
- ¿Cómo pueden eliminar algunos de estos obstáculos?
- ¿Qué tal la comunicación entre ustedes? ¿Cómo pudieran mejorar su comunicación?
- ¿Cuáles actividades hacen juntos para crecer su amistad el uno con el otro?
- ¿Cuáles son las características de su pareja que usted admira? Comparta esto con su pareja.

A esta lista de chequeo, ustedes como pareja pueden añadir más temas y temas de conversación. Lo importante es comunicarse, escuchar con la mente y con el corazón, darse tiempo el uno al otro, y hacer crecer el amor y la amistad entre ustedes. A veces, salen temas por los cuales es necesario pedir y recibir perdón. Ningún matrimonio es perfecto. No existen parejas que nunca tienen dificultades. Sin embargo, cuando ambas personas en la pareja ponen de su parte y deciden luchar para tener una mejor unidad y calidad de relación, se logra una relación más fuerte y saludable.

Acuérdense, cada pareja es diferente. Sus roles y sus tareas necesitan ser lo que funcione mejor para ustedes y su familia. Su vida de pareja, no va a ser como la de sus padres o las de sus vecinos. Hagan de la vida lo que ustedes como pareja decidan juntos.

Establezcan metas para el nuevo año 2015. Hagan de su hogar este año un lugar de crecimiento, comprensión, amabilidad, y aceptación del uno para el otro.



Receta: Calabacín relleno de Quínoa

Rinde 4 Porciones

- ¼ taza de quínoa
- 2 calabacines medianos (zucchini), alrededor de 1 libra
- 15 tomates estilo uva cortados en cuatro pedazos
- 2 cebollines verdes, picados
- ½ taza de queso feta desmoronado
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1 a 1 ½ cucharadita de ajo rostizado
- 1 clara de huevo

Instrucciones:

1. Prepare la quínoa siguiendo las instrucciones del paquete
2. Corte el calabacín en dos porciones a lo largo (formando dos canoas por calabacín), sáquele el contenido de la pulpa y las semillas, y reserve 1/3 de taza de pulpa y de semillas para usar.

3. En un recipiente mezcle la pulpa del calabacín con las semillas, los tomates, las cebollas, el queso feta, el aceite de oliva, el ajo y la clara de huevos. Vierta la mezcla de forma uniforme en las canoas hechas con los calabacines.
4. Póngalo en un recipiente de 8 pulgadas para hornear y añada ½ taza de agua en el molde, alrededor de los calabacines rellenos.
5. • Hornee por 35 minutos a 375° F, o hasta que los calabacines estén tiernos.

Calorías: 112 Carbohidratos: 14g. Proteína 9 g.
Grasa 2g. Grasa Saturada 0g
Colesterol 2mg. Sodio 202mg. Fibra 3g.

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