Enlace Latino

Spring 2016

Un trabajo conjunto
entre las oficinas
de Servicio de Extensión de
La Universidad de Georgia,
La Universidad Estatal de Oklahoma,
La Universidad de Arizona,
y la Universidad Estatal de Kansas

En ésta edición:

¡A dormir…a soñar! 1

Evitar o demorar la demencia y la enfermedad de Alzheimer 1

¿Cómo reducir el riesgo de diabetes tipo 2? 2

¡El poder del Kiwi! 2

Los probióticos 3

Resolución en el 2016: Más tiempo al aire libre 3

Si hay opciones con la comida rápida 4

¡A dormir…a soñar!

Edda Cotto Rivera, Agente de Extensión de la Universidad de Georgia

La Fundación Nacional del Sueño reporta que los americanos dormimos menos cada vez debido a que estamos muy ocupados con el trabajo, las actividades extracurriculares de nuestros niños y con los medios de comunicación masiva y de las redes sociales.

Un reporte reciente del Centro Infantil para el Sueño y la Ansiedad, de la Universidad de Houston, Texas indica que los niños hispanos duermen menos que los niños de otros grupos étnicos. El problema es que los niños que duermen menos de lo sugerido, pueden tener problemas de aprendizaje en la escuela, ausentismo escolar, aumento en accidentes y lesiones y una probabilidad mayor de desarrollar obesidad.

Como padres es importante que promovamos una rutina de sueño saludable que conduzca a mejorar la salud de nuestros niños. Esto incluye el irse a la cama a una hora específica casi todos los días, eliminar cualquier distracción que tengan en el cuarto como la computadora, los juegos electrónicos y la televisión, y dormir las horas recomendadas.

Los bebés menores de un año deberían dormir entre 14 y 17 horas; los menores de dos años necesitan de 12 a 15 horas y los niños de edad preescolar entre 10 y 13 horas.

¡Si nos esforzamos a ayudar a los niños durante los primeros años de vida a que tengan una rutina de sueño adecuada, les estaremos haciendo un gran regalo que casi no cuesta nada!

Evitar o demorar la demencia y la enfermedad de Alzheimer

Ines Beltran, Agente de Extensión de la Universidad de Georgia

Hace un año visité el Centro de envejecimiento Sanders Brown de la Universidad de Kentucky. Allí, dos doctores hablaron sobre las últimas investigaciones sobre cómo "alimentar" nuestro cerebro para evitar o demorar la demencia y la enfermedad de Alzheimer. Aprender nuevas habilidades, hacer ejercicio, tener un índice de masa muscular (BMI por sus siglas en inglés) de entre 18,5 y 24,9; consumir una dieta rica en frutas y vegetales y ácidos grasos Omega 3, y tener una vida social activa, fueron algunas de las recomendaciones que hicieron los doctores.

...continúa en la página 4

¿Cómo reducir el riesgo de diabetes tipo 2?

Traci Armstrong Florian, Agente de Extensión de la Universidad de Arizona

La diabetes tipo 2 se ha vuelto una enfermedad desenfrenada en los Estados Unidos y en otros países del mundo, sin embargo hay maneras de prevenirla. Los siguientes puntos son de vital importancia para todos:

- **Peso**: Mantenga su peso y trabaje para mantenerse dentro del rango de peso recomendado para su estatura. La mejor manera de evitar la diabetes tipo 2 es perder las libras de más.
- **Ejercicio:** Es recomendable hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio todos los días. Puede ser caminata o actividades aeróbicas. También ejercicios de fuerza como pesas 2 a 3 veces a la semana es muy importante para una salud óptima.
- **Los dulces:** Limite los dulces, los pasteles, y las bebidas azucaradas. Esto incluye los jugos 100% que contienen azucares naturales.
- **Verduras y granos integrales:** El llenar la mitad de nuestro plato con verduras y un cuarto de nuestro plato con granos integrales (enteros), garantiza la digestión constante y evita subir rápidamente los niveles de azúcar en la sangre. Estos "altos" niveles de azúcar en la sangre eventualmente nos dan "bajos" niveles de azúcar en la sangre y nos hacen sentir cansados y letárgicos. Esto hace que se nos antoje más azúcar, comidas bajas en nutrientes y bebidas dulces.
- **Magnesio:** Se ha descubierto que el magnesio ayuda al cuerpo a evitar la diabetes tipo 2 haciendo que el cuerpo use la insulina más eficazmente.
- **Vitamina D:** Consuma la cantidad apropiada de Vitamina D (600 IU por día hasta la edad de 70 y 800 IU después de los 70) proveniente de suplementos o de comidas con Vitamina D. Los estudios muestran que la Vitamina D ayuda al páncreas a trabajar más eficientemente.

El tomar pasos positivos para prevenir la diabetes tipo 2, nos ayuda a tener un futuro más saludable. Como con cualquier otro cambio de ejercicio y suplementos de vitaminas/minerales, consulte su médico antes de hacer cualquier cambio. ¡Felicitaciones, por su Salud!

Fuente: Nutrition Action Healthletter, "Tip of the Iceberg" por Bonnie Liebman. Julio/Agosto 2015

¡El poder del kiwi!

Ines Beltran, Agente de Extensión de la Universidad de Georgia

Al ir de compras al supermercado no compro Kiwi porque no es lo suficientemente dulce para el paladar de mi hijo y mi esposo. Durante este mes, el kiwi se ha convertido en parte de nuestra dieta semanal gracias a la información que mi mamá nos dio.

El kiwi está cargado de vitaminas, minerales, y de fibra soluble e insoluble. Estas son algunas de las razones por las que el kiwi puede ayudar a proteger contra enfermedades del corazón. De modo sorprendente, un kiwi grande tiene el doble de vitamina C de una naranja y está lleno de luteína, que reduce el riesgo al cáncer y enfermedades del corazón. De igual manera contiene cobre, que es importante para el fortalecimiento de los huesos, desarrollo del cerebro y del sistema inmune; además contiene potasio que ayuda a un funcionamiento eficiente del corazón y ayuda a controlar la presión arterial. La piel peluda se puede comer o quitar, ya que de igual manera contiene nutrientes similares a la piel del durazno.

Agréguelo a ensaladas de fruta, a ensaladas de pollo, al cereal, a los panqueques, o a los postres para obtener extra energía de nutrientes.

Ensalada de pollo y kiwi

- 1 ½ taza de pollo cocinado y en cubos
- ¼ taza de apio picado
- ¼ taza de nueces tostadas y picadas
- 3 cucharadas de mayonesa
- ¼ cucharadita de sal
- 2 kiwi pelados y en tajadas

Instrucciones:

1. Combine el pollo, el apio, las nueces, la mayonesa y la sal
2. Use la mitad de los kiwis en tajadas y mezcle con lo anterior
3. Sirva sobre dos hojas de lechuga en platos de ensalada
4. Adorne con el resto de los kiwis
5. Rinde para dos porciones

¡Pruebe el kiwi en diferentes recetas o úselo en sus batidos. El kiwi es otra fruta con poder!

Los probióticos

Diana Romano, Oficina de Extensión de la Universidad de Oklahoma

Qué son los probióticos: el término "probiótico", significa "pro vida". Los probióticos son microorganismos vivos que tienen beneficios para la salud. Se producen naturalmente en el cuerpo y se encuentran en el intestino donde ayudan a digerir los alimentos, absorber nutrientes, destruir los microorganismos que causan enfermedades, producir vitaminas y a mantener la salud intestinal. La "flora normal" del intestino incluye las bacterias Lactobacillus y Bifidobacterium, otras bacterias, hongos y parásitos.

Probióticos en los alimentos: Los probióticos también se pueden agregar a alimentos como yogur, kéfir, queso, suero de leche, chucrut, miso y encurtidos de pepino.

Beneficios de los probióticos: Aunque algunos probióticos han mostrado resultados positivos, no existe evidencia científica fuerte para usarlos como tratamiento de enfermedades. Se ha visto que algunos probióticos pueden ayudar al sistema inmune, a disminuir inflamación del intestino, al balance de bacterias buenas y malas en el intestino, a disminuir la diarrea causada por antibióticos o por enfermedades y a disminuir los síntomas de colon irritable.

Consejos: No use los probióticos como tratamiento de una enfermedad sin consultarle a su médico. Esto es especialmente importante si usted tiene problemas de salud, si está embarazada o amamantando a un hijo, o si usted está considerando darle probióticos a un niño. Siempre pregúntele al pediatra. Si usted goza de buena salud puede tomar un yogurt con probióticos al día como parte de las tres porciones de lácteos que debemos consumir cada día.

Adaptado del instituto Nacional de Salud

Pase más tiempo al aire libre

Elizabeth Brushen-Cartagena, Agente de Extensión de la Universidad de Kansas

Para muchos de nosotros, jugar al aire libre era una parte cotidiana de nuestra infancia pero hoy en día ese tipo de juegos casi que han desaparecido. En los Estados Unidos los niños pasan casi el 30 por ciento de su tiempo entretenidos con los medios electrónicos y sólo una pequeña fracción de ellos la pasan afuera jugando.

El juego frecuente, espontáneo y al aire libre proporciona un soporte perfecto para las necesidades de todo el espectro del desarrollo infantil: físico, social y emocional, creativo, intelectual y espiritual.

Entonces, ¿por qué no empezar a revivir esas experiencias en nuestros hijos en esta primavera?

- Los paseos al aire libre son una forma sencilla de poner un pie en el laboratorio de la naturaleza.
- Elija dos o tres diferentes momentos del día, por ejemplo, temprano en la mañana, al mediodía y al anochecer.
- Haga un paseo corto y escuche detalladamente los diferentes sonidos. Dependiendo de la época del año, podrá oír cigarras, grillos, gansos de Canadá o trinos de aves.

Identifique y describa los árboles, otras plantas y sus partes. El vocabulario podría incluir palabras como troncos, ramas, tallos, hojas y flores. Vea cuántos tipos diferentes de hojas puede recoger. Describa y ordene las hojas según su forma, tamaño y color.

¡El tener la oportunidad de ver la naturaleza refresca, calma y reduce el estrés. Además, contribuye a recuperar habilidades, resolución creativa de problemas y creatividad en los niños.!

¡Sí, hay opciones con la comida rápida!

Andrea Scarrow, Oficina de Extensión de la Universidad de Georgia

En esta temporada cuando estamos haciendo paseos familiares, es fácil consumir mucho en los restaurantes de comida rápida. Sin embargo, ¡usted todavía puede tomar decisiones inteligentes en los restaurantes de comida rápida! Aquí compartimos algunas sugerencias al pedir su comida en estos restaurantes:

Platos Principales

- Elija una hamburguesa regular o junior en lugar de una con tocino añadido o dos piezas de carne.
- Elija pollo a la parrilla en lugar de pollo frito.
- Busque platillos que incluyen verduras.
- Si pide una ensalada, elija verduras, frutos secos, semillas, frutas y vinagretas. Limite aderezos cremosos, queso, tocino y pan frito.

Platos que acompañan: Tapas, entrantes, aperitivos

- Elija frutas, vegetales o ensalada para acompañar el plato principal.
- Si elige papas, pídalas de tamaño pequeño y al horno.
- Si elige una gran hamburguesa u otro plato principal, considere omitir las papas fritas o algo más. Se dará cuenta que el plato principal es suficiente.

Bebidas

- ¡Elija agua para beber! Esta elección es buena para su cuerpo y su billetera.
- Elija leche baja en grasa para beber.
- Si usted elige una bebida endulzada con azúcar como un refresco o té, consiga el tamaño pequeño.

Salsas y Aderezos

- Elija baja en grasa o aderezos hechos con vinagre para las ensaladas.
- Elija mostaza en lugar de mayonesa.
- Limite las salsas cremosas o azucaradas.

Postres

- Elija pequeña cantidades de postre.
- Divida un postre con un amigo o miembro de la familia.
- Elija frutas cuando se le ofrece la opción.
- Decida no comer postre.

Y no olviden estos consejos para una mejor salud

- Tómese el tiempo para disfrutar de su comida. Si usted come muy rápido, es más probable que coma más de lo que necesita comer.
- Evite comer en el coche. No lo disfruta igual y la distracción es un peligro si maneja.
- Divida las porciones grandes y compartan como familia.

¡Limite la comida rápida y cocine y coma en su casa con más frecuencia!

Evitar o demorar la demencia y la enfermedad de Alzheimer

...viene de la página 1

No podemos cambiar nuestros genes pero en definitiva sí podemos cuidar nuestra salud. Los doctores mencionaron la relación entre el corazón, el azúcar en la sangre y el cerebro, y cómo cada uno de ellos afecta los otros. Lo que sí es cierto es que una dieta rica en grasas saturadas y trans parece afectar nuestra memoria.

La relación parece suceder por un gen llamado apolipo proteína E o APOE. Este gen está asociado con la cantidad de colesterol en su sangre. Las personas con una variación de este gen llamado APOE e4 tienen un mayor riesgo de tener la enfermedad de Alzheimer. Según el doctor Gad Marshall, quien es profesor asistente de neurología de la escuela de medicina de Harvard, cerca del 65% de los individuos que terminan con demencia debido a la enfermedad de Alzheimer en los sesenta y los setenta tienen este gen.

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

K-STATE Research and Extension
Oklahoma State University Extension
UGA extension Gwinnett County
Arizona
College of Agriculture and Life Sciences
Cooperative Extension Maricopa County