Enlace Latino

Verano 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:

¡Huevos, mi comida nutritiva favorita ! 1

¿Alguien me puede explicar que son las ciencias de la familia y el consumidor? 2

Uff, ¡Qué Calor! 2

Nutrición para niños en edad preescolar 3

Realidades sobre la Cafeína 3

Prepare un hogar seguro para la familia 4

¡Huevos, mi comida nutritiva favorita!

Ines Beltran, Agente de Extensión de la Universidad de Georgia

Un factor importante que contribuye a la enfermedad del corazón es el colesterol alto en la sangre. Una dieta baja en grasas saturadas, grasas trans y colesterol ayudan a prevenir el colesterol alto en la sangre.

El colesterol se encuentra en las comidas provenientes de animales, como la carne, el pescado, el cerdo, las yemas del huevo, la mantequilla, el queso, y otros lácteos fabricados con leche entera. Las grasas saturadas se hallan también en comidas provenientes de animales, en especial la carne, la manteca de cerdo, la grasa de aves, y productos de leche entera. Las grasas trans se usan en productos horneados de manera comercial y en barras de margarina que se han hecho con aceites vegetales parcialmente hidrogenados.

Con los años, ha habido una gran confusión con los huevos y nuestra salud. Los huevos son ricos en proteína, vitaminas B, hierro y otros nutrientes. Las yemas de huevo son ricas en colesterol. La Asociación Americana del Corazón recomienda que las personas limiten la cantidad de colesterol en su dieta diaria a 300 mg. Un huevo de tamaño grande tiene cerca de 213 mg de colesterol, que es aproximadamente el 71% de la recomendación límite diaria.

Así, si usted se come un huevo revuelto para el desayuno, se toma dos tazas de café, cada taza con una cucharada de crema, y para el almuerzo se come un sándwich de pavo preparado con 4 onzas de pavo bajo en grasa con una cucharada de mayonesa, y para la cena se sirve un filete de cerdo de 6 onzas, usted ha consumido más de 400 mg de colesterol ese día. Esto es más de la recomendación límite de 300 mg al día. Si se come un huevo, reemplace la carne de la siguiente comida con un plato vegetariano.

Excepción: Si el colesterol en su sangre ya es alto (más de 240 mg/dl), o si tiene alta presión arterial o diabetes, su límite diario debe ser de 200 mg. Coma huevos pequeños ya que contienen menos colesterol (157 mg).

Receta-Huevos en el jardín

Tiempo: 25 minutos, Rinde: 4 porciones
4 huevos grandes
1/4 cucharadita de pimiento negra
1/4 cucharadita de sal
2 papas rojas medianas sin pelar
1/2 cucharadas de aceite de olive
4 tazas de col fresca
1/4 taza de cebolla picada
1/2 pimiento rojo campana picado
Bata los huevos, la pimienta, y la sal en un

tazón y deje a un lado. Cocine las papas en el microondas hasta que estén un poco suaves pero no completamente cocinadas y córtelas en cubos. (Puede hervir las papas en lugar de usar el microondas por 5 minutos o hasta que estén un poco suaves y escúrralas).

Mezcle la cebolla picada, el pimiento rojo, la col y las papas. Caliente el aceite en un sartén de 10 pulgadas y cocine los vegetales de 5 a 8 minutos; agregue los huevos y mezcle bien. Cocine a fuego bajo hasta que los huevos estén duros, cerca de 8 a 10 minutos. Los huevos deben cocinarse a 160°F.

¿Alguien me puede explicar que son las ciencias de la familia y el consumidor?

Edda Cotto-Rivera, Agente de Familia y Ciencias del Consumidor de la Universidad de Georgia

Hace unos días escuché esta pregunta en un programa de radio. El tema del día se centralizaba en discutir las opciones de trabajo para los graduados del 2016. La Asociación Americana de Ciencias de la Familia y el Consumidor AAFCS, por sus siglas en inglés, indica que los egresados de este programa académico pueden emplearse en diferentes carreras profesionales.

La organización del "College Board", indica que los graduados de estos programas se enfocan en asuntos relacionados con individuos y sus comunidades: los alimentos y la nutrición, el albergue y el hogar, la vestimenta, el presupuesto y las relaciones interpersonales entre muchos otros.

Quienes reciben la edición de nuestra revista ***Enlace Latino*** tienen la oportunidad de interactuar con seis profesionales de las ciencias de la familia y el consumidor que representamos cuatro prestigiosas universidades de nuestra nación. En cada edición compartimos con ustedes relevante información basada en la investigación realizada en nuestras universidades.

Si ha utilizado la información sobre los impuestos, o cómo lidiar con un niño con impedimentos físicos; si ha probado una de nuestras recetas, o ha aprendido sobre la diabetes; si ha aprendido sobre como tener una casa con aire saludable o sobre la importancia de la seguridad de los alimentos, entonces las ciencias de la familia y el consumidor han sido de provecho para su vida.

Esperamos contar con su patrocinio por mucho tiempo y esperamos que nuestros artículos y la información que compartimos con ustedes en cada número de la revista continúen contribuyendo a tener individuos saludables, comunidades fuertes y organizadas y un ambiente sano para todos. Esperamos también que cuando alguien le pregunte ¿me puede explicar que son las ciencias de la familia y el consumidor?, usted pueda contestar con toda certeza por haber experimentado los beneficios de nuestra profesión por experiencia propia.

Para más información sobre el trabajo que realizamos en Extensión comuníquese con su oficina más cercana.

Uff, ¡Qué Calor!

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

Con las altas temperaturas en los 80 y 90 grados Fahrenheit en todo el estado, el verano finalmente ha llegado con toda su fuerza. Incluso cortos periodos de altas temperaturas pueden causar graves problemas de salud.

Enfermedades relacionadas con el calor abarcan condiciones que van desde enfermedades leves a las emergencias médicas que amenazan la vida. Hay varias enfermedades relacionadas con el calor incluyendo derrame cerebral, agotamiento, calambres, síncope o desmayos por calor y el sarpullido.

El tratamiento de las enfermedades relacionadas con el calor incluye generalmente trasladar a la persona fuera del ambiente caliente, la implementación de medidas de enfriamiento, según sea necesario, el descanso y la rehidratación.

Aquí hay algunos consejos simples para mantener a los niños seguros y frescos durante este tiempo inusualmente cálido:

- Nunca deje a un niño solo en un automóvil. El agotamiento por calor y el llamado golpe de calor pueden ocurrir rápidamente en vehículos cerrados.
- Siempre verifique que todos los niños salen del vehículo cuando llegue a su destino. No olvide los bebés que están durmiendo. (Consejo: Mantenga la bolsa de juguetes o un pañal de su hijo en el asiento del pasajero delantero para ayudarle a recordar que el niño está a bordo).
- Mantenga a los niños lo suficientemente hidratados y frescos durante el día. No espere hasta que su hijo le diga que tienen sed para ofrecerle líquidos.
- Elija ropa ligera, de colores claros y suelta para el verano de su hijo. Cuando estén al aire libre, proteja a los niños del sol con un sombrero de ala ancha junto con gafas de sol y aplíqueles protector solar de SPF 15 o más alto, 30 minutos antes de salir. Continúe aplicándolo de acuerdo a las instrucciones del paquete.

Los bebés y los niños pequeños son sensibles a los efectos de las altas temperaturas y dependen de otros para regular sus entornos y para recibir líquidos adecuados. Los niños no conocen su entorno y no están conscientes de él. Ellos no pueden decir cuando están llegando a ese punto de golpe de calor, quemadura o deshidratación hasta que es demasiado tarde. Manteniendo mucha atención en los niños hará que el verano sea más agradable para usted y para ellos.

Nutrición para niños en edad preescolar

Diana Romano, Oficina de Extensión de la Universidad Estatal de Oklahoma

Los niños pequeños necesitan la misma alimentación balanceada de los niños grandes y de los adultos pero en porciones pequeñas. Es importante que los padres sepan lo que los niños necesitan para crecer sanos y fuertes. En los últimos años las porciones han aumentado y es difícil saber las cantidades que los niños en edad preescolar necesitan.

Una porción apropiada para niños de 2 a 3 años de edad es la mitad de una porción para adulto. Las porciones adecuadas hacen parte de la campaña de MiPlato. Por ejemplo si la porción recomendada de pan para un adulto es una tajada, para un niño preescolar la porción recomendada de pan es media tajada. La mayoría de los niños en edad preescolar deben consumir de 1.000 a 1.200 calorías por día. Así se deben distribuir las calorías en un plan de alimentación saludable:

Harinas: de 3 a 4 onzas por día, preferiblemente que la mitad sean integrales. Por ejemplo 1 onza de granos equivale a: ½ taza de arroz integral o pasta integral cocida, o 1 tajada de pan integral pequeña, o 1 tortilla pequeña.

Verduras: de 1 a 1 ½ tazas de verduras crudas o cocidas al día. Deben ser variadas como zanahoria, betabel o remolacha, brócoli, coliflor, lechuga, pepino, pimiento o pimentón, tomate, etc.

Frutas: de 1 a 1 ½ tazas y puede ser fresca, congelada o seca. Limitar el jugo a 4 a 6 onzas al día. Preferiblemente darles frutas enteras en lugar de jugo.

Lácteos: 2 tazas al día. La leche entera se recomienda para niños menores de 2. Los niños mayores pueden tomar leche baja en grasa o descremada, yogurt bajo en grasa y queso. Estos también son altos en Calcio.

Proteínas: de 2 a 3 onzas al día. Por ejemplo 1 onza de proteína equivale a: 1 onza de pollo sin piel, pavo, carne de res baja en grasa o pescado, o 1 huevo, o ¼ taza de frijoles, lentejas o garbanzos, o 1 cucharada de mantequilla de maní o cacahuate.

Continúa en página 4

Realidades sobre la cafeína

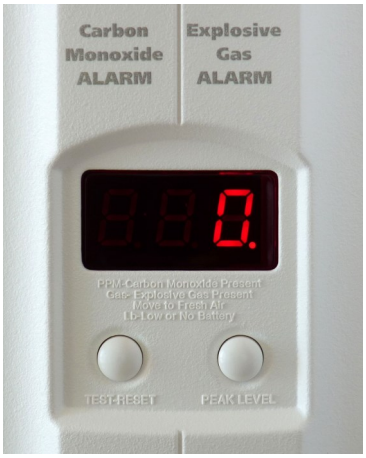
Ines Beltran, Agente de Extensión de la Universidad de Georgia

Varios estudios han demostrado que un consumo moderado de cafeína (300 mg al día) o menos de 2 tazas pequeñas de café es seguro:

- En moderación la cafeína para los niños es segura. Sin embargo, como con todas las comidas y bebidas, los padres necesitan usar el sentido común sobre la cantidad de cafeína que le permiten a sus hijos consumir.
- En moderación la cafeína en el embarazo es segura. Pero se recomienda que las mujeres embarazas monitoreen su consumo de cafeína y hablen con su doctor sobre ello.
- La enfermedad fibroquística de la mama (FBD, por sus siglas en inglés), no es causada o empeorada por el consumo de cafeína.
- La osteoporosis no es causada o empeorada por un consumo de cafeína moderado.
- La cafeína no altera el colesterol en la sangre.
- La cafeína no causa alta presión arterial crónica. Sin embargo, las personas con alta presión arterial deben consultar con su doctor sobre el consume de cafeína.
- La cafeína no causa el aumento al riesgo de enfermedades del corazón. Pero, las personas con enfermedades del corazón deben consultar con su doctor sobre su consumo.

Prepare un hogar seguro para la familia

Andrea Scarrow, Universidad de Georgia Servicio de Extensión



Los órganos de los niños no están equipados para luchar contra los productos químicos nocivos y otros peligros. Los padres deben revisar que el ambiente del hogar sea seguro.

El monóxido de carbono es un gas nocivo que a niveles altos puede causar pérdida de conciencia, e incluso la muerte. Las fuentes de monóxido de carbono incluyen los aparatos de gas, chimeneas de leña, gas y parrillas de carbón, vehículos y el humo del tabaco.

Los signos de intoxicación por monóxido de carbono de bajo nivel pueden incluir: dolor de cabeza, náuseas, vómitos, mareos, confusión, cansancio, debilidad, somnolencia, opresión en el pecho, dificultad para respirar, y los cambios en la vista, el olfato, el oído y el gusto.

Asegúrese de que su casa esté equipada con alarmas de monóxido de carbono. Proporcione una buena ventilación para todos los aparatos de calefacción. Nunca use parrillas de carbón o motores dentro de la casa o el garaje, incluso por un corto período de tiempo, y nunca caliente su vehículo en el garaje.

Haga que un contratista de calefacción inspeccione el horno, chimeneas y otras fuentes de monóxido de carbono cada otoño para asegurarse de que todo esté bien.

Haga todo lo que pueda para mantener su casa segura. Si alguien muestra signos de intoxicación por monóxido de carbono: sálganse de la casa de inmediato; llame al 9-1-1 y busque ayuda médica, y no vuelvan a casa hasta que se hayan identificado y corregido todos los problemas.

Otro problema, es la a exposición al plomo. El plomo podría causar problemas de salud a un niño. Uno de cada cuarenta niños en los Estados Unidos tiene demasiado plomo en su cuerpo. Los riesgos son mayores para los que viven en las ciudades. Los problemas con plomo provienen de la pintura vieja o el polvo de plomo. Se han promulgado leyes para prohibir el uso de plomo en la pintura para casas, gasolina y tuberías de agua.

Sin embargo, muchas casas viejas todavía tienen plomo. La pintura con plomo fue prohibida en 1978; entonces, es probable que las casas construidas antes de esa fecha tengan pintura con plomo, así como plomo en las tuberías de agua. Las tuberías de plomo son gris pálido y se raspan fácilmente con una llave o moneda.

Si sospecha que su hijo ha estado expuesto al plomo, sólo se necesita una pequeña muestra de sangre para la prueba de envenenamiento por plomo. Pregúntele a su pediatra sobre este sencillo procedimiento. Recuerde lavar las manos y la cara de los niños a menudo con agua y jabón.

Nunca deje que mastiquen o pongan sus bocas en las ventanas. Mantenga la casa limpia; reduzca el polvo y la suciedad que pueda perjudicar a su hijo.

Nutrición para niños en edad preescolar

Viene de la página 3

- **Agua:** Es importante que desde pequeños, los niños se acostumbren a tomar agua durante el día para mantenerse hidratados.
- **Snacks:** Es importante darles snacks nutritivos durante el día. Por ejemplo fruta picada, palitos de verdura, queso en palito, vasito de yogurt, galletas integrales, medio pan con mantequilla de maní.
- **Postres y bebidas con azúcar**: se deben dar solo de vez en cuando, no todos los días.

Para más información sobre planes de comida y porciones para preescolares, visite www.choosemyplate.gov/content/niños

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