Enlace Latino

Otoño 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:

Beneficios de los condimentos 1

¡Bocadillos saludables! 2

Acérquese a su hijo adolescente 2

La comida segura y las tablas para cortar 3

¡La búsqueda de la salud es un asunto de todos los días! 3

Jugando el "Pokémon Go" de manera segura 4

Ensalada para comerse todos los vegetales 4

Los beneficios de los condimentos

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

Los condimentos le dan sabor a nuestras comidas y también nos proporcionan sustancias que tienen un impacto positivo en nuestra salud. Si debemos llevar una dieta baja en sal debemos usar condimentos, especias y hierbas. Los condimentos se pueden usar con carnes, ensaladas, pastas y en algunos países hasta con frutas. A continuación mencionamos solo algunos de ellos.

Comino: Tiene hierro, manganeso y otras vitaminas y minerales. Puede proteger contra la pérdida de la memoria y los efectos del estrés en el cuerpo. Ayuda a que el cuerpo utilice mejor la insulina, lo cual es muy importante para personas con diabetes.

Pimienta Cayena: Nos puede ayudar a combatir el dolor de articulaciones y músculos por la capsaicina que le da su sabor picante y la cual es usada en medicinas para el dolor de artritis. Tiene poderes para descongestionar la nariz y puede ayudar a disminuir los niveles de azúcar en la sangre.

Curry en polvo: Es una mezcla de condimentos pero el más importante es la cúrcuma que contiene una sustancia anti-inflamatoria. Puede ayudar a prevenir algunos canceres, disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas, reducir los síntomas de Alzheimer, mejorar la salud ósea, proteger el sistema inmune y a aumentar la capacidad del hígado para eliminar toxinas del cuerpo. Los ingredientes del curry en polvo pueden variar, además de cúrcuma, normalmente contiene semillas de hinojo, jengibre, ajo, canela y/o semillas de mostaza.

Orégano: Tiene un sabor aromático y cálido. Derivado de la familia de la menta, el orégano tiene propiedades antibacterianas y antiinflamatorias y es una fuente rica de vitamina K y antioxidantes.

Canela: Tiene un sabor fuerte.La canela tiene antioxidantes y propiedades anti-inflamatorias. Puede ayudar a bajar los niveles de azúcar en la sangre y a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

Jengibre: Es picante y dulce. Puede disminuir el malestar estomacal, el mareo, el dolor muscular, el azúcar en la sangre y el colesterol.

Nuez moscada: Es un poco agridulce y se utiliza en una variedad de platos y bebidas. Ayuda a aliviar dolores, resolver el malestar estomacal, reforzar la función cognitiva, desintoxicar el cuerpo y a mejorar la salud de la piel.

Romero: Es un condimento popular en la cocina por su aroma dulce y sabor delicioso. Puede estimular el sistema inmunológico, aumentar la circulación, mejorar la digestión, aumentar el flujo de sangre a la cabeza y el cerebro y mejorar la concentración.

Ensalada de pollo y fruta con curry

- 2 tazas de pollo o pavo en cubos cocinado
- 2 manzanas en cubos
- 1/4 de taza de nueces picadas
- 3 cucharadas de yogur de vainilla bajo en grasa
- 3/4 de cucharadita de curry en polvo
- 1 taza de piña en cubos

1. Lávese las manos y mezcle todos los ingredientes.
2. Refrigere. Rinde 6 porciones.

Análisis nutricional: 187 calorias, 15gr de carbohidratos, 16 gr de proteina, 8 gr de grasa, Colesterol 37 mg. 2 gr de fibra, sodio 246 mg.

¡Bocadillos saludables!

Andrea Scarrow, Universidad de Georgia – Servicio de Extensión

Limite o evite bocadillos como dulces, papas fritas, galletas y pastelitos. Aquí hay una lista de snacks con el tamaño de las porciones individuales que van bien juntos y ¡hacen grandes bocadillos saludables! ¡Elija uno y pruébelo en casa con su familia!

• **Uvas y cubitos de queso:** ½ taza de uvas (~ 16 uvas) y 1 ½ onza de queso
• **Apio y humus:** 1 tallo grande de apio, cortado en pedazos más cortos y 2 cucharadas de puré de garbanzos (o salsa de frijoles)
• **Zanahorias con aderezo Ranch:** zanahorias pequeñas (1 taza), 2 cucharadas de aderezo de Ranch (Elija bajo en grasa o haga su propio aderezo de Ranch con yogurt sin grasa mezclado con el polvo de aderezo de Ranch.)
• **Cheerios y frutas secas:** ½ taza de Cheerios, ½ taza de fruta seca
• **Manzanas y mantequilla de cacahuate:** 1 manzana mediana, en rodajas, y 1 cucharada de mantequilla de cacahuate

Les compartimos esta receta para disfrutar:

Salsa de fruta con Galletas Graham (Para 4 personas)
Ingredientes:
1 taza de fresas picadas
1 lata (8 oz) piña triturada sin azúcar, escurrida (enlatada en jugo o sin azúcar añadido)
1 lata (11 oz) mandarinas, escurridas, picadas
1 manzana picada
Jugo de limón, 1 cucharadita
16 Galletas Graham

Instrucciones: Mezcle todos los ingredientes: el jugo de limón, las fresas, la piña, la manzana y las mandarinas en un recipiente. Sirva con Galletas Graham. Asegúrese de refrigerar las sobras.

Acérquese a su hijo adolescente

Elizabeth Brunscheen-Cartagena, Universidad de Kansas, Servicio de Extensión

La etapa de la adolescencia es interesante aunque un poco complicada. Podemos tener momentos en que ellos pueden ser dulces, divertidos y serviciales y también pueden haber momentos de incomodidad y frustración.

Esta es una etapa de constante cambio. Empieza a florecer ese sentido de independencia en pensamientos y decisiones a lo que muchos padres no están acostumbrados. El desarrollo de las relaciones sociales, su imagen y aceptación entre ellos como adolescente es muy importante. Encima de todo esto, el tratar de acostumbrarse a sus cuerpos cambiantes puede ser abrumador.

Busque fortalecer su relación con su hijo adolescente al involucrarse con ellos diariamente:

- **Busque intereses comunes con sus hijos.** Trate de pasar "tiempo divertido" con ellos, aunque sea sólo 10 minutos escuchando música o ir juntos a un partido de algún deporte. Muéstrele a su hijo que se puede divertir y relajar con usted.
- **Háblele sobre cuando usted era adolescente.** Comparta sus puntos de vista sobre temas tan importantes como las citas de noviecitos, las drogas, el alcohol, y la importancia de la escuela para su futuro.
- **Cuando su hijo le hable, escuche primero y luego haga preguntas.** Asegúrese de prestar atención a lo que su hijo le está diciendo, sin interrumpirlo. Muéstrele interés y luego respetuosamente le hace saber su punto de vista.

Aunque algunos días sintamos como si nuestro adolescente es nuestro enemigo, no lo es. Es simplemente nuestro bebé que ha crecido y está pasando por una etapa en la cual necesita de nuestra ayuda, nuestra paciencia y que sobretodo necesita sentirse amado sin importar que. Los adolescentes que se sienten amados son más propensos a venir a sus padres cuando se enfrentan a decisiones difíciles. Que este año escolar sea uno de fortalecer la confianza y la relación con nuestros adolescentes.

La comida segura y las tablas para cortar

Traci Armstrong Florian, Universidad de Arizona - Servicio de Extensión

El otoño nos trae muchos días festivos para celebrar que incluyen nuestra comida favorita. Cuando pensamos en mantener la comida segura y libre de bacteria, las tablas para cortar son una herramienta importante que se debe de usar y limpiar apropiadamente.

Hay tablas de cortar de todos los tamaños, colores y hechas de materiales diferentes como madera, bambú, fibra acrílica, plástico, vidrio, mármol y cerámica. Cuando se escoge una tabla de cortar es mejor escoger una de superficie no porosa. Las superficies no porosas pueden ser más fáciles de limpiar.

Aunque algunas tablas de superficie dura pueden resistir algo de bacteria, se ha encontrado que la bacteria se puede quedar atrapada en la superficie si con el tiempo la superficie se abre o se le hacen ranuras. Puede ser difícil desalojar estos microorganismos si solo lavamos y enjuagamos. Una vez que se queda atrapada, la bacteria se inactiva y puede sobrevivir por periodos de tiempo largos.

Recomendaciones para mantener la comida libre de bacteria

1. Use una tabla de cortar para la carne, aves y pescado y use otra tabla para la comida que esta lista para comer como frutas, verduras o pan. Hay tablas de diferentes colores para los diferentes tipos de comida. Esto ayuda a prevenir que la bacteria de las tablas de cortar para carne no contaminen la comida que no se va a cocinar.

2. Mantenga las tablas de cortar limpias lavándolas con agua caliente, mucho jabón y desinféctelas usando 1cucharadita de cloro liquido sin olor por un galón de agua. Cubra la superficie de la tabla con el desinfectante y déjelo por varios minutos, después enjuague y deje que se seque al aire o seque con toallas de papel.

Las tablas de cortar son parte importante de la preparación de comida. Recuerde que todas las tablas se hacen porosas con el tiempo. Una vez que la tabla de cortar tenga cortaduras difíciles de limpiar o está muy usada se debe reemplazar para asegurarse que la comida se mantenga libre de bacteria.

¡La búsqueda de la salud es un asunto de todos los días!

Edda Cotto-Rivera, Universidad de Georgia – Servicio de Extensión

Reportajes sobre la diabetes, el cáncer, el autismo, la esquizofrenia, los problemas del corazón, la lactancia materna, y el ya muy temido Zika, entre muchos otros, ocupan casi a diario los noticieros de la tarde y la información que recibimos a través de las redes sociales.

Tener salud es uno de los valores más preciados. Pero ¿qué necesitamos para mantenernos saludables? La definición que ofrece la Organización Mundial de la Salud: la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia.

La búsqueda de la salud debe integrar aspectos del área física, mental y social, no nos queda más que destacar que es importante que esta búsqueda sea responsable, activa y constante, si queremos llegar a tener un estado de salud óptimo. No hay duda que una buena nutrición y un estilo de vida activo y en movimiento no tienen comparación.

Otros factores adicionales son el tomar tiempo para el descanso y el sueño y el tomar acciones que protejan nuestro ambiente como lo son el tener una casa saludable y libre de sabandijas.

El bienestar mental, abarca acciones que reducen nuestro nivel de estrés y aumentan nuestra auto- estima y capacidad para lidiar con nuestras emociones.

Por último, nuestra salud social dependerá del apoyo que recibimos de nuestros familiares y amigos y de nuestra filosofía de vida; ¿Buscamos ser felices?, ¿Vemos la vida de manera positiva? Hoy te invito a escoger un área de tu vida, ya sea física, mental o social que debas mejorar. ¡Infórmate, toma acción, piensa en aquellas cosas que están bajo tu control y solicita ayuda de tu oficina de extensión más cercana porque la salud es asunto de todos los días!

Jugando el "Pokémon Go" de manera segura

Keishon Thomas, Universidad de Georgia Servicio de Extensión, autora invitada por Ines Beltran

Durante las pasadas semanas una nueva modalidad tecnológica ha invadido nuestros pueblos y ciudades. La gente anda vagando sin rumbo mirando sus teléfonos, jugando el popular "Pokémon Go".

Los creadores del juego, laboratorios Niantic, declararon que la intención era "animar a los jugadores a salir al aire libre y explorar el mundo que les rodea, los vecindarios de una manera diferente y hacer ejercicio". En este caso, el teléfono muestra el "Pokémon" animado y otros personajes en tiempo real en su entorno real.

El objetivo del juego es capturar "pokémons"; pequeños personajes que vienen en una variedad de formas y colores. Los jugadores 'cazan' los "pokémon" al caminar en su entorno real armados con "pokéballs". Los jugadores se dirigen a lugares llamados "pokéstops", donde se abastecen de "pokéballs" y otras herramientas para atrapar los personajes de "pokémon."

Los "pokéstops" están por todas partes: parques, iglesias, edificios de gobierno y hasta en el patio de su vecino. Al tratar de capturar a estos personajes, los jugadores se distraen fácilmente.

Preste atención a su entorno, todo el tiempo. Ha habido informes de personas caminando contra los árboles o al tráfico e incluso tropezarse y caerse mientras están jugando.

Nunca haga algo ilegal para capturar un "pokémon". No traspase una propiedad privada ni cometa imprudencias al cruzar la calle. Recuerde que pueden aparecer en cualquier lugar. Cuídese y utilice el sentido común.

Los personajes animados aparecen en su teléfono en un entorno real, y pueden aparecer en su carro y se mueven para evitar ser capturados. Conducir requiere su completa atención y cazar "Pokémons" mientras se conduce no es una buena idea ¡Llegue vivo a su destino!

Descargue la aplicación correcta de una fuente confiable como el "Apple Store" o "Google Play". Ha habido informes de aplicaciones con "malware" que podría dañar su equipo. El juego utiliza GPS y por lo tanto se "come" su data para almuerzo y cena. No será tan divertido cuando usted reciba su factura de teléfono.

Revise el clima y manténgase hidratado. Las temperaturas están calientes y las ocasionales tormentas pueden obstaculizar la caza. Por último, "Pokémon Go" es una gran manera de conectar generaciones. Manténgase activo y diviértanse mientras lo juegan. ¡Buena suerte y captúrenlos a todos!

Ensalada para comerse todos los vegetales

Ensalada de vegetales italiana

1 taza de aderezo italiano cremoso bajo en grasa o de aderezo ranch
2 cucharadas de queso parmesano rayado
4 tazas de brócoli crudo en flores
4 tazas de coliflor crudo en flores
2 tazas de tomates uva
2 paquetes de endulzante artificial y pimiento molida para dar sabor.

1. Mezcle el aderezo con el queso en un tazón.
2. Agregue los vegetales y refrigere. Rinde 8 porciones

Análisis nutricional por porción: 120 calorias, 11 gr de carbohidratos, 4 gr de proteina, 7 gr de grasa, colesterol 10 mg., 3 gr de fibra, sodio 356 mg

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