Enlace Latino

Invierno del 2018

Un trabajo conjunto
entre las oficinas
de Servicio de Extensión de
La Universidad de Georgia,
La Universidad Estatal de Oklahoma,
La Universidad de Arizona,
la Universidad Estatal de Kansas y
Texas A&M AgriLife

En ésta edición:

Caminar este invierno 1

Comamos más Leguminosas 2

Creando emoción en la cocina 2

Cumplir las metas para el 2018 3

A protegerse de la influenza 3

El Bebé que Duerme Seguro y Juega Feliz 4

Pasos para tener una Buena salud en invierno 4

Caminar durante este invierno

Ines Beltran, Agente de Extensión de la Universidad de Georgia

Si, hace frío afuera. En esta época del año es mucho más cómodo quedarse en casa durante un día helado y leer un libro debajo de una manta tomando té. El frio, dificulta la motivación del primero de enero para hacer ejercicio y ponernos en forma.

En el invierno existen obstáculos como las condiciones de las aceras, los cruces peatonales, y la falta de luz natural. Entonces, ¿cómo podemos realizar los 30 minutos de ejercicio al día los 5 días a la semana sin que nuestros pies se congelen? ¡Caminar en el Mall!
Caminar en el mall no es una idea nueva y ni siquiera creativa pero los centros comerciales ofrecen algunos beneficios como:

1. Edificio con temperatura controlada

2. Baños de fácil acceso

3. Fuentes de agua gratuitas

4. Pasillos para caminar nivelados

5. Entorno bien iluminado y seguro

6. Sillas para descansar

7. Y lo mejor, ¡No se requiere membresía, asi, puede caminar con amigos y familia!

Además, cuando las personas hacen ejercicio con un amigo que también está motivado, es más probable que lo hagan por más tiempo, con más intensidad y que lo disfruten más.

La Asociación Americana del Corazón, afirma que caminar 30 minutos al día puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, derrames cerebrales, hipertensión, obesidad, osteoporosis, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

La mejor manera de saber si esta caminando a un nivel moderado o vigoroso de actividad, es usar la prueba de la conversación. Si camina a un ritmo moderado, debería poder hablar, pero no cantar. La actividad vigorosa ocurre cuando no puedes decir más que unas pocas palabras sin tener que parar. Si ingresa a la zona vigorosa, reduzca la velocidad o tome un descanso rápido para bajar su ritmo cardíaco a un nivel moderado.

La mayoría de los centros comerciales abren sus puertas temprano, usted no tendrá que maniobrar entre las multitudes que entran y salen de las tiendas.

Usted puede subir y bajar las escaleras como un bono de entrenamiento. ¡Entre en la tierra de los grandes almacenes con un buen par de zapatos para caminar y diviértase este invierno!

Comamos más Leguminosas

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

Las leguminosas son nutritivas porque son bajas en grasas y ricas en proteína, fibra y minerales como el hierro, magnesio, folato y zinc. Las más comunes son las alverjas, los garbanzos, las lentejas y los frijoles (blancos, rojos, negros,). También son económicas y fáciles de cocinar. Las podemos comer solas, en ensaladas frías, en sopas o en puré (untarlas al pan, tortilla o tostadas).

Por su alto contenido de fibra ayudan a bajar los niveles de azúcar y colesterol en la sangre lo cual puede ayudarnos a evitar la diabetes y las enfermedades del corazón. Acá va una receta deliciosa e ideal para los días fríos que se avecinan:

Sopa de verduras y leguminosas, rinde 6 porciones:

- Consomé vegetal (puede ser de concentrado): 4 a 6 tazas
- Cebolla picada: 1 pequeña
- Ajo picado: 1 diente
- Zanahoria picada: 2 largas
- Apio picado: 2 palitos
- Leguminosas: 1 libra (Bolsa de Goya de 16 beans)
- Tomates (roma) pelados y en cubitos: 2 medianos
- Romero (Rosemary): 1 ramillete
- Sabio (Sage) : 1 ramillete
- Tomillo (Thyme): 1 ramillete
- Laurel (Bay leaves): 1 hojita
- Papa Idaho pelada y en cuadritos: 1 grande
- Corteza de Queso Parmesano (opcional)
- Hilo grueso de 30 centímetros

Preparación:

1. Deje las leguminosas en agua la noche anterior para que se hidraten un poco.
2. Caliente aceite de oliva o canola en una olla grande. Cocine la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio por 3 minutos.
3. Agregue las leguminosas y mezcle por 1 minuto. Luego agregue el consomé hasta cubrir las leguminosas
4. Agregue los tomates en cubitos y la corteza del queso parmesano
5. Con un extremo del hilo amarre los ramilletes de romero, laurel, tomillo y sabio formando un solo ramillete. Amarre el otro extremo del hilo a la manija de la olla e inserte el ramillete en la olla. Esto hace que sea más fácil retirar el ramillete después.
6. Cocine a fuego medio, agregue sal si lo necesita y tápe. Después de 30 minutos agregue la papa en cuadritos y cocine por otros 30 minutos. En total cocine la sopa por 1 hora agregando más consomé si se necesita para cubrir las leguminosas.
7. Al final saque el ramillete de hierbas. ¡Ya esta lista la sopa, sírvala caliente!

Creando emoción en la cocina

Lorrie Coop, Agente de Extensión Texas A&M AgriLife

Si desea que los niños se animen a probar nuevos alimentos y a tener una alimentación saludable, involúcrelos en la cocina a una edad temprana.

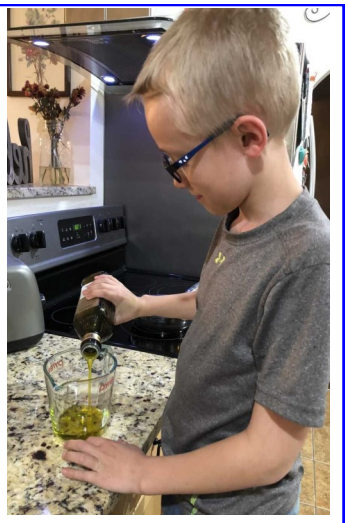
Durante los primeros años, la mejor manera de involucrar a los pequeños es dejarlos observar. Colóquelos en un lugar seguro y hable con ellos sobre lo que está haciendo. Déjelos tocar y oler los ingredientes. Deles una olla de plástico y una cuchara de madera para que finjan que estan cocinando. Se trata de que la experiencia sea divertida a esta edad.

Los niños pequeños disfrutan más las comidas que ayudaron a preparar. ¡Tome un taburete y pongalos a trabajar! Deje que laven los vegetales, desmenucen las verduras en pedazos para una ensalada, y que espolvoreen el queso o que revuelvan los ingredientes.

Los niños de primaria pueden ayudar con tareas más complicadas, como pelar verduras, rallar queso y usar la estufa.

Siempre recuerde:

- Monitorear a los niños constantemente
- Cocinar con ollas y sartenes en los quemadores posteriores
- Girar las manijas hacia el centro de la estufa



Enseñe a los niños a lavarse las manos con agua tibia y jabón antes de ayudar en la cocina para evitar que se enfermen.

Hay muchas maneras en que su hijo puede ayudar en la cocina.

Prestarles atención y darles tareas específicas apropiadas para su edad, no solo aumenta su interés en los alimentos nuevos y la preparación de ellos, sino que les enseña nuevas habilidades.

Recuerde: cada niño es diferente, asi que los suyos pueden ser más ágiles o menos ágiles al ayudar. ¡Usted conoce a su hijo mejor!

Cumplir las metas para el 2018

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

Hay algo inexplicablemente mágico sobre el nuevo año; una oportunidad para comenzar de nuevo y para hacer mejoras. Ya sea que hagamos resoluciones como individuos o como familia, tomar ciertos pasos específicos pueden ayudar a garantizar que mantengamos nuestras resoluciones de Año Nuevo.

Aquí le decimos como puede cumplir sus metas:

1. Mantenga la meta pequeña y alcanzable: Divide esa meta específica en pequeños pasos para que puedas medir su progreso. Por ejemplo, "Voy a hacer ejercicios martes y jueves", " Voy a tomar soda solamente los viernes". Comience fijando metas que sean fáciles de cumplir que no estén demasiado lejos en el futuro, ni demasiado lejos de su zona de confort.

2. Pregúntese por qué usted quiere hacer ese cambio. Si lo hace personal es más probable que se mantenga haciéndolo. "Quiero más energía para jugar con mis hijos", "Quiero dormir mejor por la noche".

3. Haga la meta visible como recordatorio. Busque otra persona con la misma meta para que lo hagan en equipo o a alguien a quien pueda darle cuentas de su progreso.

4. Sea consistente, no perfecto. Los que tienen éxito son aquellos que son capaces de reconocer el desliz, aprender de ello y seguir adelante. Asi usted construirá lentamente un estilo de vida consistente en una forma saludable.

A protegerse de la influenza

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

Como profesional de Extensión, me preocupo por educar a la comunidad sobre la importancia de practicar buenos hábitos de salud. Cada año, la discusión sobre vacunarse en contra de la influenza provoca grandes argumentos de aquellos que están a favor o en contra de vacunarse.

Yo apoyo y practico la recomendación de varias entidades de salud nacionales que recomiendan que nos vacunemos anualmente en contra de la influenza o como mejor lo conocemos el "flu".

La influenza es una enfermedad respiratoria severa que afecta a grupos de la población de alto riesgo tales como los niños menores de 5 años y los adultos mayores de 65 años, las personas obesas, los que tienen enfermedades crónicas como el asma, la diabetes y las enfermedades del corazón. Las mujeres embarazadas y las que han dado a luz recientemente y los que tienen su sistema inmunológico débil también se cuentan entre los más afectados.

Por lo general la influenza se cura por sí sola, pero en ocasiones sus complicaciones pueden causar hasta la muerte. Aquellos que se niegan a vacunarse por una adversa reacción deben considerar los siguientes datos:

• La vacuna que se administra contiene un virus inactivo que se utiliza para estimular nuestro cuerpo a producir anticuerpos para defenderse del virus.

• Aquellas personas que se enferman luego de vacunarse por lo general desarrollan síntomas parecidos al "flu", pero no los relacionados a la influenza. Esto se debe a que el cuerpo reacciona de esa manera mientras produce los anticuerpos.

• Algunas personas pueden contraer influenza durante las dos semanas en las que el cuerpo se prepara para combatir la enfermedad, y la exposición mayor ocurre usualmente entre los meses de octubre a marzo.

• Si luego de vacunarse la persona contraen la influenza, la severidad de la enfermedad es menor a lo que sería sin la vacuna.

Si decide no vacunarse contra la influenza practique otros hábitos que le ayudarán a reducir el riesgo de enfermarse y de contagiar a aquellos que son más vulnerables. Lávese las manos con agua y con jabón con frecuencia. Use lociones a base de alcohol, solo si no hay agua y jabón disponible. Cubra su nariz y su boca cuando tosa o estornude con un pañuelo desechable o dirija su estornudo y tos hacia la parte interior de su codo. Evite estar en lugares donde hay mucha gente.

El Bebé que Duerme Seguro y Juega Feliz

Andrea Scarrow,
Universidad de Georgia, Servicio de Extensión

La mayoría de los padres saben que es necesario acostar a sus bebés boca arriba cuando se duerme o descansa para reducir el riesgo de sofocación y del síndrome de la muerte súbita del lactante (SMSL).

En esta posición de boca arriba, el bebé no puede practicar moverse sobre su estómago o levantar la cabeza. Por lo tanto, para darle al bebé la oportunidad de desarrollar sus músculos de la cabeza, el cuello y los hombros, debe programar el tiempo para jugar boca abajo en su día.

Desde el primer día, interactúe con el bebé mientras esté despierto y boca abajo. Empiece con dos o tres veces al día por tres a cinco minutos. Puede aumentar el tiempo poco a poco a medida que el bebé lo disfrute.

Así, el pequeño ser va creciendo en fuerza, y le ayuda eventualmente a gatear y hacer más actividades. Después de unas semanas, los músculos del cuello y los hombros de su hijo se harán más fuertes y podrá mover la cabeza más y más lejos de la superficie.

Es un tiempo precioso para estar con su bebé y ayudarle a crecer. Acuérdate de las prácticas del sueño seguro: Boca arriba para dormir y boca abajo para jugar.

Pasos para tener una buena salud en el invierno

Traci Armstrong Florian
Servicio de Extensión Cooperativa de Arizona

Los largos y obscuros meses del invierno pueden ser un reto de nutrición para todos y también acortan el tiempo que pasamos afuera haciendo actividad física. Aquí le ofrecemos ideas de cómo mantenerse saludable y activo durante el verano.

Las frutas y verduras estimulan nuestro sistema inmune. Escoja frutas y verduras que están en temporada. Esto incluye frutas cítricas, manzanas, brócoli, coliflor, zanahorias, y papas.

Recuerde que las frutas y verduras congeladas y enlatadas son excelentes opciones. Ponga frutas y verduras en todo lo que cocine y agregue una variedad de ensaladas a su plan semanal. Siga el plan de MyPlate (Mi Plato) para asegurarse que está obteniendo la comida que necesita para una dieta balanceada. Entre al sitio de internet https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish.

Tome bastantes líquidos. El viento, la nieve, y las áreas con calentones o chimeneas permiten que la humidad se escape del cuerpo por medio de la traspiración. La hidratación durante el invierno es tan importante como en el verano. Necesitamos beber de 6 a 8 vasos (de 8 onzas) de líquidos, de preferencia de agua, todos los días.

Manténgase activo/a. Salga a caminar o a trotar con un amigo. ¡Nuestros amigos nos hacen más responsables! Encuentre una actividad para hacer adentro como un bicicleta estacionaria o videos para hacer ejercicio esto nos ayuda cuando este obscuro o frio afuera. También podemos aumentar el ejercicio aprovechando las oportunidades diarias – subir las escaleras o usarlas para hacer ejercicio, estacionar lejos de la tienda para caminar más, caminar durante la hora de descanso o tener reuniones de trabajo caminando, y bajarse del camión una parada antes para caminar el resto del camino

Las pequeñas cosas que hacemos son importantes y pueden impactar nuestra salud de manera positiva. ¡Disfrutemos los meses del invierno y tengamos buena salud!

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 · Texas A&M AgriLife Extension