

Enlace Latino

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:

Comer saludable
mientras viaja 1

Los beneficios del
yogur 2

Vivir, comer
y ahorrar
pensando en el
medio ambiente 3

Preparar a
nuestros hijos
para ser exitosos 4

Comer saludable mientras viaja

**Traci Armstrong
Florian, MS, RD,
Agente de Extensión
Universidad de
Arizona**

La primavera nos da muchas oportunidades para disfrutar actividades al aire libre. La emoción de explorar nos vuelve a llamar. Aquí le presentamos algunas ideas acerca de cómo comer saludable mientras viaja o disfruta del aire libre.

Cuando vaya a la montaña: ¡Piense en mantener la comida segura! Lleve comidas que sean fáciles de manipular, comidas que no requieran mantenerlas frías con hielo o en refrigeración y comidas que no necesiten calentarse o cocinarse. Por ejemplo, los paquetes individuales de nueces, "Trail mix," o mezcla de frutos secos, barras de granola, o paquetes individuales de carne seca junto con manzanas, peras, zanahorias, uvas, apio, chiles dulces, naranjas y plátanos son fácil de llevar. ¡Por supuesto – tenemos que llevar suficiente agua!

Viajes en carro: Los viajes en carro nos dan más espacio para empacar comida. Una



hielera puede incluir humus y apio, salsa y chips horneados, tiritas de queso, huevos cocidos, yogurt, carne seca y requesón con fruta.

Viajes en avión: Puede ser complicado pasar comida por la seguridad del aeropuerto y a veces tenemos que tirar algunos snacks y bebidas que hemos empacado en nuestra maleta porque no pasan los requisitos del TSA (Transportation Security Administration). Cuando quiera pasar comidas y bebidas por la seguridad del aeropuerto, primero, asegúrese de revisar la lista de lo que es permitido con el TSA. La comida que va bien en la maleta incluye fruta entera como manzanas, plátanos, y naranjas, barritas de cereal.

paquetes pequeños de nueces, mezcla de frutos secos, carne seca y pretzels.

Para hidratarse, lleve una botella reusable vacía para que la pueda llenar después de pasar por seguridad. Muchos aeropuertos tienen fuentes de agua filtrada, para que disfrute el agua GRATIS en lugar de tener que pagar en las tiendas camino a la terminal.

Esta temporada del año es muy bonita, si decide tomar un viaje de un solo día o vacaciones de fin de semana... ¡póngase su cinturón de seguridad, coma saludable y disfrute el viaje!

Los beneficios del yogur

**Diana Romano MS RD
LD – Universidad
Estatad de Oklahoma**

El yogur tiene bacterias activas “buenas” que son necesarias para tener un intestino saludable. También tiene siete nutrientes esenciales:

Proteína: ayuda a construir y mantener el tejido muscular y también ayuda a construir huesos, cartílagos, piel y sangre.

Calcio: ayuda a construir y mantener huesos y dientes fuertes. Ayuda a que el sistema nervioso, los músculos y el corazón funcionen correctamente.

Fósforo: ayuda a construir y mantener huesos y dientes fuertes. Ayuda a nuestro cuerpo a usar y almacenar energía.

Riboflavina (Vit. B2): ayuda a que nuestro cuerpo metabolice proteínas, carbohidratos y grasas para producir energía.

Vitamina B12: ayuda con la función normal de la sangre y ayuda a mantener saludable el sistema nervioso.

Ácido pantoténico (Vit. B5): ayuda a nuestro cuerpo en la producción

de células de la sangre. Ayuda a nuestro cuerpo a utilizar carbohidratos, grasas y proteínas para producir energía

Zinc: ayuda a nuestro sistema inmune a funcionar correctamente y ayuda a curar heridas.



“¿Sabía que el yogur tiene siete nutrientes esenciales?”



Cómo disfrutar del yogur

- Comerlo solo
- Agregarlo a la fruta
- Hacer un parfait de yogur: granola, yogur y fruta
- Añadir yogur a batidos
- Usar yogur griego para hacer salsas y aderezos
- Usar yogur griego como un relleno para panqueques, papas, waffles y comida mexicana
- Usar yogur griego en ensaladas frías de atún, pollo y patatas
- Usar yogur griego para hacer salsas para carnes

Vivir, comer y ahorrar pensando en el medio ambiente

Lorrie Coop, M.S.
*Universidad de Texas,
 Servicio de Extensión
 Agrilife A&M*

Escuchamos mucho sobre la reutilización, la reducción y el reciclaje, pero a veces es difícil saber por dónde empezar. ¡Aquí hay algunos consejos para ayudar a su familia a “volverse verde” o volverse más amigos del medio ambiente, y estar saludable al mismo tiempo!

Cocine más comidas en casa: Planificar las comidas y los bocadillos por adelantado lo ayuda a identificar los alimentos que necesita comprar en el supermercado. Comprar solo lo que necesita puede ayudarlo a comer más sano, ahorrar dinero y reducir el deterioro de los alimentos.

Apoye a los agricultores locales: Al comprar comida localmente, sus productos pueden ser más frescos y más nutritivos.

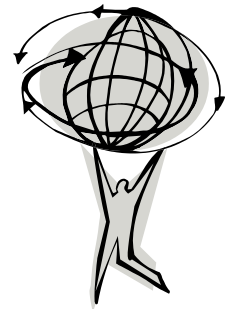
Lleve consigo su propia botella: Cuesta energía y recursos fabricar latas y botellas vendidas en máquinas expendedoras y tiendas de conveniencia. Ahorre dinero y calorías evitando las bebidas azucaradas y llenando una botella reusable en casa con su bebida saludable favorita.

Plante su propio jardín: Tener su propio jardín en el patio de su casa le ofrece alimentos frescos y al alcance de su mano. Puede ahorrarle dinero y es una buena manera de realizar ejercicio diario.

Prepare comidas más sanas: Comer una variedad de alimentos y observar el tamaño de las

porciones puede beneficiar enormemente su salud. La carne es a menudo una parte costosa del presupuesto de alimentos, por lo que llenar su plato con 1/3 de carne y 2/3 de frutas, verduras y granos integrales también beneficiará enormemente su billetera.

Coma menos alimentos procesados: Comer menos meriendas como papas fritas, sodas y dulces reducirá su consumo de sodio, grasa y azúcar. Comer menos alimentos procesados también reducirá la basura y ayudará a mantener el dinero en su billetera.



Prevenga el Alzheimer y otras enfermedades crónicas:

*Ines Beltran, Servicio de
 Extension de Georgia*

Reemplace la grasa saturada (solidas) por insaturadas, consuma ácidos grasos Omega-3, del salmón, el atún, las sardinas, etc. y coma más verduras, frutas y

granos enteros ricos en fibra.

Mantenga un peso saludable: No participe en dietas de “rápidos resultados” y haga ejercicio al menos 30 minutos al día cinco veces por semana.

Consuma menos sodio y controle su colesterol para una buena presión arterial.

Use ambos lados de su cuerpo con más frecuencia.

Haga tiempo para usted mismo todos los días



Preparar a nuestros hijos para ser exitosos

Elizabeth Brunscheen-Cartagena, Universidad Estatal de Kansas, Extensión e Investigación

¿Estamos preparando a nuestros hijos a desarrollar destrezas que lo preparen para el futuro o los estamos incapacitando? Traería mucha satisfacción el saber que nuestros hijos están capacitados para manejar su propia vida de manera exitosa ¿verdad? Para que esto ocurra hay que empezar en edad temprana. Aquí le ofrecemos algunas ideas para que apoye a sus hijos a ser más independientes y exitosos:

Ayudémosle a planificar y a completar lo que tienen en la lista: Una muestra de independencia es cuando su hijo desarrolla habilidades para planificar y completar una lista de tareas para la semana, o tiene la habilidad de organizar un evento social exitosamente.

Animémoslo a desarrollar el autocontrol: Una gran parte de la madurez consiste en resistir las tentaciones o retrasar regalos y compras como gratificación a un esfuerzo. El equilibrar lo que tiene que hacer con lo que quiere hacer, es un gran paso hacia la edad adulta.

Ayudémoslo a manejar responsabilidades: ¿Se hace responsable de sus acciones y errores, así como se enorgullece de sus logros? Vea si su hijo está interesado y dispuesto a recibir la supervisión y la crítica constructiva.

Supervisémoslo para que se mantenga en un itinerario: El despertar e ir a la cama a horas razonables indican que un adolescente es capaz de seguir una rutina saludable. También debe ser capaz de asistir a las clases y eventos a tiempo, y de consumir comidas balanceadas en cierto itinerario.

Anímenosle a que trabaje sin supervisión: El seguir instrucciones y trabajar independientemente son habilidades esenciales si quieren tener éxito en la escuela y el trabajo. Los trabajadores independientes no necesitan elogios o un control para terminar una tarea, ya que tienen un sentido de la responsabilidad y del autocontrol.

Enseñémosle a administrar el dinero: Demostrémosles cómo llevar cuentas simples, hacer depósitos, escribir cheques, pagar las cuentas y ajustarse a un presupuesto.

Hagamos énfasis en el manejo de su higiene: El cuidado personal y la buena preparación es necesaria para involucrarse en actividades de la escuela y el trabajo, así que deben saber cómo mantenerse aseados y mantener limpio el espacio donde vivan.

Enseñémosle a alimentarse bien y a conocer cómo moverse o transportarse: La comida y el transporte son cuestiones cotidianas que deben dominar. Asegúrese de que su hijo sepa cómo comprar alimentos y preparar comidas básicas, y saber cómo moverse en auto, en bicicleta o en transporte público.

Promovamos hábitos saludables: Ellos deben saber cómo mantener su buena salud y tomar medicamentos a tiempo. También deben entender las consecuencias del abuso de drogas y alcohol y saber qué hacer en situaciones de emergencia.

www.gwinnetttextension.com

Envíe sus preguntas y
comentarios a:

ines.beltran@gwinnettcounty.com