

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.

Usted es la guía para el desarrollo social y emocional de sus hijos

Elizabeth Brunscheen-Cartagena, Kansas State Research & Extension

EN ÉSTA EDICIÓN

Página 1

Usted es la guía para el desarrollo social y emocional de sus hijos

Página 2

Mitad de las harinas que come al día deben ser de harina integral

Página 3

Los beneficios de las nueces

Página 4

Preparar a nuestros hijos para ser exitosos

Para tener éxito en la escuela, nuestros hijos necesitan una combinación de cualidades y habilidades en las que los padres desempeñamos un papel decisivo.

Los padres deben tener una actitud positiva hacia la escuela: Nuestros niños tendrán una mejor actitud sobre la escuela y el aprendizaje si oyen a sus padres expresarse con entusiasmo y positivismo por la escuela y el aprendizaje.

Dando un buen ejemplo: Los niños imitan lo que oyen y ven. Es fundamental que nosotros, los padres, recordemos esto y seamos buenos modelos para nuestros hijos sobre la curiosidad, la exploración, y el aprendizaje. Pregúnteles qué cosas aprendió en la escuela cada día. Comparta con sus hijos sus propias experiencias positivas cuando usted fue estudiante. Hábleles también de sus experiencias negativas y de cómo aprendió de ellas.

Ayudando a sus hijos a sentirse seguros de que usted los ama y los cuida: Los niños necesitan que los padres les demuestren que les importan. Ellos

prosperarán en todos los aspectos si se sienten seguros, se sienten amados y les mostramos afecto y atención cuando se comportan bien o cuando se comportan mal.

Permitiendo que sus hijos hagan cosas por sí mismos: Esto les ayudará a ser independientes. Deje que sus niños pequeños se vistan solos, que cuiden sus juguetes; los niños grandecitos pueden comenzar a hacer sus emparedados, etc. Es esencial permitir que tomen decisiones cuando no es algo crucial. Provea múltiples opciones y dé a los niños la oportunidad de escoger dentro de esas opciones: diferentes camisetas/ cuándo limpiar el cuarto...

Utilizando la disciplina y la orientación adecuada con sus hijos: Todos los niños necesitan reglas que sean apropiadas para su edad, razonables, claras y detalladas. La disciplina comienza demostrando la prevención, luego la guía y después la consecuencia de no seguir las reglas. De esta manera, las cosas se harán de manera justa. Los estudios han demostrado que los niños que tienen padres cariñosos pero



firmer en la forma en que los crían, son más sociables y tienen más éxito en la escuela.

Proporcionando oportunidades para la repetición: Nuestros niños necesitan práctica en el desarrollo de habilidades. Como padres tenemos que practicar la paciencia hasta que nuestros hijos lo logren. Tenemos que seguir dándoles la oportunidad de regresar y repetir lo que no pueden hacer, alentándolos de una manera efectiva hasta que lo logren. Permitir que nuestros hijos repitan esas experiencias fortalece su confianza y les da el valor para probar cosas nuevas.

Nosotros, los padres, somos los primeros y más importantes maestros de nuestros hijos. Es nuestro deber brindar oportunidades para que nuestros hijos comiencen y desarrollen estas importantes cualidades de vida que traerán el éxito en sus vidas y que durarán para siempre.

Mitad de las harinas que come al día deben ser de harina integral

Traci Armstrong Florián, Universidad de Arizona Extensión Cooperativa

“La cascara, el germen y la endosperma son ricos en vitaminas, minerales y fibra que ayudan a combatir un sin número de enfermedades y padecimientos”.

“Las mujeres necesitan al menos tres onzas de harinas integrales todos los días...”

A estas alturas, la mayoría de nosotros hemos escuchado el eslogan de MiPlato: “La mitad de las harinas que come al día deben ser de harina integral”. ¿Qué quiere decir esto? ¿Qué es una “harina integral” y qué la hace diferente de la harina refinada? ¿Dónde consigo harinas de grano integral? Este artículo nos ayuda a entender la importancia de los granos enteros.

Dos categorías de harinas

Harina de grano integral y harinas refinadas. Las harinas integrales son tal como la naturaleza las hizo porque contienen la cáscara, el germen y la endosperma. Estos componentes son ricos en vitaminas, minerales y fibra que ayudan a combatir un sin número de enfermedades y padecimientos. Ejemplos de

harinas integrales incluyen: arroz integral, avena, harina de maíz, y harina de trigo integral.

Las harinas refinadas por otro lado, han pasado por un proceso donde se remueve la cáscara y el germen. Este proceso hace que la harina tenga una textura más fina y que dure más, pero remueve elementos importantes tales como vitaminas B, hierro, y fibra. Ejemplos de harinas refinadas incluyen arroz blanco, pan blanco, harina blanca, y harina de maíz sin germen.

Las mujeres necesitan al menos tres onzas de harinas integrales todos los días y los hombres necesitan cuatro onzas. Recuerde que estas cantidades son LA MITAD de la cantidad que se necesita del grupo de las harinas. En total, las mujeres necesitan seis

onzas del grupo de las harinas y los hombres necesitan ocho onzas al día. El medir y contar onzas puede ser un poco difícil hasta que uno se acostumbre. En general, una onza equivale a una rebanada de pan, una taza de cereal (listo para comer), o media taza de arroz cocido, media taza de pasta cocinada o media taza de avena.



¡A comer harinas integrales!

En general, en Estados Unidos no se consumen suficientes harinas integrales todos los días. ¿Cómo nos podemos asegurar que nuestra familia reciba la cantidad adecuada de harinas integrales todos los días para mantenernos saludables y prevenir enfermedades?

Aquí hay algunas ideas:

- ◇ **Arroz:** Coma arroz integral en lugar de arroz blanco. Prepárelo con caldo de pollo o carne para agregarle mas sabor
- ◇ **Pan:** Escoja pan integral en lugar de pan blanco. El paquete debe decir “whole wheat”
- ◇ **Pasta:** Prepare pasta integral. Cocínela por mas tiempo que la pasta blanca y use salsas de tomate para sazonar
- ◇ **Palomitas:** Escoja palomitas como un bocadillo (“snack”) saludable.

Los beneficios de las nueces

Diana Romano, Universidad Estatal de Oklahoma

Las nueces pueden ser parte de una dieta saludable. Las más comunes son los cacahuates, las almendras, los pistachos, las nueces, los (“cashews”), las nueces pecanas.

La nueces proporcionan muchos nutrientes como proteínas, fibra, vitaminas y minerales (como el ácido fólico, vitamina E, potasio y magnesio), sin embargo, las nueces también son altas en grasa y calorías por lo que es importante comer porciones pequeñas.

La porción diaria recomendada de nueces es un puñado pequeño o 30 gramos. Se pueden comer solas como snacks o agregadas a ensaladas u otros platos.

También se puede disfrutar de la mantequilla de cacahuete untada sobre pan, o como (“dip”) con frutas y verduras, pero asegúrese que la porción no sea más de una cucharada de mantequilla de cacahuete.



Las nueces tienen un alto contenido de omega -3 y otros ácidos grasos poliinsaturados que pueden ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón.

De igual manera, las nueces ayudan a bajar el colesterol malo (LDL), a subir el colesterol bueno (HDL), a disminuir el riesgo de trombos, a prevenir arritmias cardíacas y a mejorar la circulación.

Por su contenido de fibra, las nueces ayudan a producir una sensación de saciedad y además pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre gracias a su alto contenido de fibra.

Disfrute de cualquier tipo de nueces, todas ellas son ricas en muchos nutrientes, pero recuerde la cantidad que debe consumir: no más de un puñado al día.

“La porción diaria recomendada de nueces es un puñado pequeño de 30 gramos”.

“Consuma más alimentos ricos en vitaminas y minerales para mantener un buen funcionamiento de su cuerpo. Estos alimentos son: frijoles y guisantes, huevos, productos lácteos sin grasa (descremada) y bajos en grasa (1%), frutas, mariscos, carnes magras y aves de corral, nueces y semillas sin sal, vegetales y granos integrales”.

Micronutrientes y función corporal

Ines Beltran, Servicio de Extensión de Georgia

Los minerales y las vitaminas también se conocen como **micronutrientes** porque son responsables de muchos de nuestros procesos corporales a pesar de que el cuerpo los requiere en cantidades relativamente pequeñas. **Las vitaminas** son sustancias orgánicas (compuestos químicos que contiene carbono). Las vitaminas son producidas por plantas y animales. Existe un total de 13 vitaminas disponibles en plantas y animales (vitaminas A, C, D, E, K y las vitaminas B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, biotina, vitamina B6, vitamina B12 y ácido fólico). Nuestro cuerpo solo produce vitamina K y D.

Los minerales son sustancias inorgánicas que no producen los seres vivos. Los minerales se encuentran en el suelo y el agua, son absorbidos por las plantas y consumidos por los humanos y los animales. Algunos ejemplos de minerales son hierro, calcio y potasio. El cuerpo humano necesita micronutrientes (vitaminas y minerales) y **macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas)**. Los micronutrientes ayudan a su cuerpo a utilizar macronutrientes y ayudan a procesos en el cuerpo como: la regulación de la presión arterial, la regulación del azúcar en la sangre, la función cerebral, la digestión, el crecimiento y el desarrollo, la función cardíaca, la producción de hormonas, la contracción muscular, la función del sistema nervioso, la formación de glóbulos rojos, la reproducción del gusto y del olfato, la visión y la curación de heridas.

Consuma más alimentos ricos en vitaminas y minerales para mantener un buen funcionamiento de su cuerpo. Estos alimentos son: frijoles y guisantes, huevos, productos lácteos sin grasa (descremada) y bajos en grasa (1%), frutas, mariscos, carnes magras y aves de corral, nueces y semillas sin sal, vegetales y granos integrales.

Pasos para una mejor salud

Lorrie Coop, Servicio de Extensión Texas A&M AgriLife

Para una mejor salud: tenga un peso saludable, coma una dieta basada en plantas, haga ejercicio y no fume.



Seamos sinceros. Probablemente todos necesitamos hacer un mejor trabajo cuidándonos a nosotros mismos. Muchos estudios demuestran que **los estilos de vida saludables reducen el riesgo de enfermedades crónicas, y nos hacen sentir mejor.** Si hacemos algunos cambios simples podemos lograr una gran diferencia en nuestra salud. A continuación le presentamos algunas ideas sobre estilos de vida que le ayudarán a tener una mejor salud:

1. Obtener y mantener un peso corporal saludable: Mantener un peso saludable puede ayudarlo a prevenir y manejar problemas como la prediabetes, la diabetes tipo 2, las enfermedades del corazón,

la presión arterial alta y el colesterol malo.

2. Hacer elecciones de alimentos saludables: Lo que comemos tiene un gran impacto en nuestra salud en general. Debemos elegir alimentos y bebidas como frutas, verduras, nueces y harinas integrales. No debemos consumir alimentos fritos o ricos en grasa o azúcares. Es mejor también, cambiar ese refresco por agua o por una bebida baja en calorías.

3. Haga al menos 30 minutos de ejercicio los 5 días de la semana: Realizar ejercicio de manera regular lo ayuda a bajar de peso, a controlar el colesterol y la presión arterial y mejora el uso de insulina en su cuerpo. Puede realizar

actividades fáciles y divertidas como caminar. Si le es imposible realizar ejercicio en 30 minutos continuos, puede dividir los 30 minutos en sesiones pequeñas, como por ejemplo tres períodos de 10 minutos, si lo necesita. Asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

4. Si fuma, pare de hacerlo y si no fuma no empiece. No es un secreto que fumar es malo para la salud ya que disminuye la cantidad de oxígeno que llega a los órganos, aumenta el colesterol malo al igual que la presión arterial. Todo esto aumenta el riesgo de un ataque al corazón o un derrame cerebral.

