

# Enlace Latino

## En ésta edición:

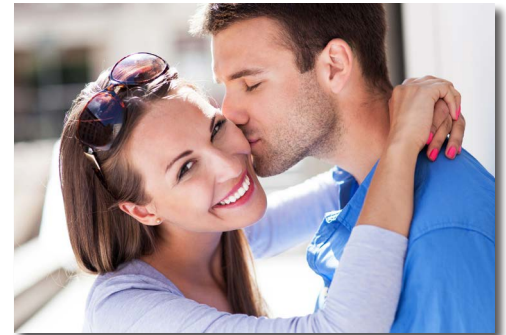
Estar juntos por muchos más años	1
¡Tres pasos hacia la salud de toda la familia!	1
Nuestra relación con la comida	2
Cómo Mantener la Comida Saludable y Divertida Durante la Primavera	2
Fuentes de ácidos grasos omega-3: Una contribución esencial	3
El Pescado y el Mercurio	3
Recetas	4

## Estar juntos por muchos más años

*Elizabeth Brunscheen-Cartagena,*  
*Agente de Extensión de Kansas*

Le presentamos algunas ideas para una comunicación clara con su pareja:

- Exprese aprecio por las cualidades de su pareja (de manera verbal o de otra forma): "Que rico cocinas", "te ves estupenda con ese vestido", "estas muy guapo hoy!"
- Acepte las muestras de afecto y los halagos.
- Pida lo que quiere: Si no lo hace, los demás no tienen por qué adivinarlo.
- Diga claramente y con respeto lo que piensa o cómo se siente. "Esto es lo que pienso...", "Estoy enfado contigo porque...".
- Haga preguntas en vez de acusaciones: "¿Cómo se dañó la aspiradora?" En lugar de "dañaste la aspiradora!"
- Comente lo que hace su pareja sin calificarla: "Recoge la ropa por favor" en lugar de "que desordenado eres"



- Eviten las generalizaciones como siempre o nunca: "Tu nunca piensas en mí"
- Use buenos términos como: Pienso, siento, hagamos, quiero, qué te parece, cómo podemos resolver esto, me gustaría.

¡Una comunicación clara con su pareja no le garantiza la ausencia de discusiones y problemas, pero sí facilita la comprensión y el respeto mutuo y una larga y feliz vida juntos!

## ¡Tres pasos hacia la salud de toda la familia!

*Andrea Scarrow, Servicio de Extensión de Georgia*

- Comer de manera inteligente: Esto significa comer más frutas y verduras y menos alimentos ricos en calorías como fritos, galletas, etc. Elija agua en lugar de bebidas azucaradas. Prepare sus alimentos sin añadir grasa como mantequilla, aceite y queso. Coma en casa con más frecuencia y no en restaurantes. Elija productos lácteos bajos en grasa y proteína magra (pescado, pollo sin piel y carne de res molida baja en grasa).
- Moverse más: Los niños necesitan 60 minutos o más de actividad física cada día. Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos 5 días por semana para ayudar a prevenir las enfermedades crónicas, y 60 minutos si necesitan bajar de peso. Anime a su familia a estar activo dentro de la casa y fuera de la casa. Limite el tiempo frente a la televisión, la computadora, y las tablas electrónicas.
- Mantener un peso saludable: Mantenerse en un peso saludable es importante porque el sobrepeso y la obesidad se asocia con problemas crónicos de la salud como la

diabetes y las enfermedades del corazón. Los niños con sobrepeso son más propensos a sufrir de obesidad en la edad adulta. Si usted está preocupado por el peso de su hijo, hable con el médico de su hijo. Si usted quiere saber si su propio peso está en el rango saludable, utilice la calculadora de IMC para los adultos en [http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult\\_bmi/english\\_bmi\\_calculator/bmi\\_calculator.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html). ¡Comer bien y moverse más puede ayudarle a usted y a su familia a alcanzar y mantener un peso saludable!

¿Qué pueden hacer los padres para que sus familias sean saludables?

Los padres son modelos a seguir para sus hijos cuando se trata de comer bien y mantenerse activo. Los niños observan lo que usted come y hace. Sus decisiones son un ejemplo para sus hijos. Anime a sus hijos a ser saludables. ¡Involucre a toda la familia en la selección y preparación de alimentos saludables y hagan ejercicio!

## Nuestra relación con la comida

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

¿En qué se basa usted para elegir la comida que le sirve a su familia? Existen seis razones que nos impulsan en la elección de la comida: costo, conveniencia, cultura, publicidad, salud y sabor.

¿Sabía usted que si ahorramos \$10 cada semana al comprar la comida al final del año habremos ahorrado más de \$500? Al comprar frutas



y vegetales que están en temporada ayudamos nuestro bolsillo y nos aseguramos de que el sabor de los productos es mucho mejor.

Un cálculo reciente indica que hay más de 45.000 productos en la tienda. Aventúrese a probar nuevos productos, pero siempre tomando en consideración aquellos que nos puedan ayudar a mejorar nuestra salud.

Cómo crear un menú para la semana: Una manera de controlar el estrés relacionado con la cocina es planificar con tiempo y preparar una lista de los alimentos que se van a preparar para la semana. Esto también le ayudará a consumir los alimentos necesarios para una buena nutrición. Busque recetas bajas en grasas, sal y azúcar y recuerde mantener ¡el equilibrio, la variedad y la moderación! En cada comida.

- Equilibrio: Escoja alimentos de los cinco grupos de MyPlato: frutas, vegetales, harinas de grano entero, proteínas y productos lácteos.
- Variedad: Escoja productos diferentes cada semana. ¡Escoja aquellos de colores oscuros de manera natural como lo son las frutas y los vegetales!
- Moderación: Proporcione las porciones adecuadas para cada miembro de la familia. Fíjese como MyPlato sirve las porciones. Consuma productos menos procesados.

Contacte su oficina local de Extensión para obtener recetas saludables, fáciles y económicas de preparar.

## Cómo mantener la comida saludable y divertida durante la primavera

*Traci Armstrong Florian, Agente de Extensión de Arizona*

Con el clima más caliente y las celebraciones de días festivos, la comida y los aperitivos están por todas partes. La siguiente es una lista de cómo mantenernos saludables mientras servimos comida deliciosa:

- Haga su propia salsa (dip): En lugar de usar crema de leche entera, pruebe el yogurt griego bajo en grasa, o crema sin grasa al hacer sus salsas.
- Haga que la comida se vea llamativa: La presentación lo es todo cuando se sirve comida nutritiva durante las fiestas. Incluya variedad de colores, texturas y formas, esto no es solo atractivo para los ojos sino también para el estómago.
- Artículos saludables del supermercado: Escoja chips de tortilla de grano integral con salsa y guacamole, palomitas de maíz naturales, o pita de grano integral con humus. Haga su propia mezcla con nueces, cereales integrales y fruta seca para obtener sabor dulce y salado.
- Sirva bebidas saludables: En lugar de refresco (soda) u otras bebidas dulces, póngale fruta fresca al agua, como fresas, frambuesas y albahaca, pepinos, naranjas o limones. Si todavía quiere burbujeo en sus bebidas sirva jugo de frutas o bebidas sin azúcar en agua carbonatada.
- Al servir los postres: Sirva la comida más saludable y nutritiva primero. Al servir los postres dulces ofrezca porciones pequeñas

y sírvale a cada persona su porción en lugar de dejar los postres para que las personas se sirvan.

¡Disfrute sus reuniones de primavera y esperamos que se dé cuenta que comer saludable es divertido y delicioso a la vez!

Fuente: [www.eatright.org](http://www.eatright.org), 8 Ideas para Servir Comida Saludable durante las Fiestas



## Fuentes de ácidos grasos omega-3: Una contribución esencial

Ines Beltran, Agente de Extensión de Georgia

Nuestro cuerpo debe obtener los ácidos grasos omega-3 de los alimentos. Alimentos ricos en omega-3 incluyen el pescado, los aceites vegetales, las nueces (walnuts), las semillas de linaza, el aceite de linaza, y los vegetales de hojas verdes.

Las grasas omega-3 son especiales porque proporcionan el punto de partida en la fabricación de hormonas que regulan la coagulación de la sangre, la contracción y la relajación de las paredes de las arterias y las inflamaciones. Se ha demostrado que las grasas omega-3 ayudan a prevenir las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales, también pueden ayudar a controlar el lupus, el eczema, y la artritis



reumatoide. De la misma manera, pueden tener un papel protector importante contra el cáncer y otras enfermedades.

Las grasas omega-3 son la clave de las grasas poli-insaturadas. Existen tres grasas principales omega-3:

- (EPA) y (DHA) que provienen esencialmente del pescado, y por eso se les llama a veces grasas marinas omega-3.
- (ALA), el ácido graso omega-3 más común de la mayoría de las dietas occidentales, se encuentra en los aceites vegetales y en las nueces (en especial los walnuts), en las semillas de linaza y en el aceite de linaza, en los vegetales de hojas verdes, y en algunas grasas animales en especial animales alimentados con pasto.

El cuerpo humano usa el ácido graso ALA por lo general para obtener energía, y la conversión de este ácido a los ácidos EPA y DHA es muy limitada. Así, usted en realidad necesita comer pescado para obtener los beneficios del ácido graso marino omega-3. Debido a los beneficios de los ácidos grasos marinos omega-3, es importante consumir pescado y otros mariscos una o dos veces por semana, en especial la grasa de pescado (carne oscura) que es mucho más rica en EPA y DHA.

Por favor lea el artículo de Diana Romano, agente de Oklahoma que habla sobre el pescado y el mercurio para aprender más sobre el consumo del pescado

## El pescado y el mercurio

Diana Romano, Agente de Extensión de Oklahoma

El pescado y los productos de mar tienen un alto valor nutricional porque contienen proteína de alta calidad, hierro, calcio, zinc, y magnesio. Son bajos en colesterol y ricos en ácidos grasos omega-3. Una dieta equilibrada con pescado 2 veces por semana puede disminuir el riesgo a enfermedades del corazón. Sin embargo, a veces escuchamos que no es bueno comer pescado por el contenido de mercurio. A continuación hay una explicación.

Mercurio: La contaminación industrial es la responsable de que las aguas contengan mercurio metálico. Los peces absorben el mercurio a medida que se alimentan en aguas contaminadas y este se acumula en sus cuerpos. Algunas variedades de pescados y mariscos acumulan más mercurio que otras.

Altos niveles de mercurio pueden perjudicar el sistema de nervioso de los fetos y de niños pequeños. Por lo tanto se aconseja que *mujeres en edad fértil, mujeres embarazadas, madres lactantes y niños pequeños* eviten comer pescados que tengan un alto contenido de mercurio. Pueden comer los pescados con bajo contenido de mercurio pero no excederse.

Pescados con Alto Contenido de Mercurio: Los peces de mayor tamaño que hayan vivido más tienen niveles más altos de mercurio porque han tenido más tiempo para acumularlo. Estos peces grandes son: tiburón, pez espada (swordfish), caballa (King Mackerel) o lololátilo (Tilefish-golden or white snapper)

Pescados con Bajo Contenido de Mercurio: Los camarones, el *atún enlatado claro*, el salmón, el gado (pollock) y el pez gato (catfish) son bajos en mercurio y se pueden comer hasta 12 onzas a la semana. Estas se pueden dividir en dos porciones de 6 onzas o 4 porciones de 3 onzas. El atún *albacora (blanco)* tiene más mercurio que el *atún enlatado claro* y por lo tanto se deben comer solo 6 onzas por semana.

Si alguien en la familia pesca su propio pescado y no se sabe qué tipo es, se puede comer solo dos veces por semana una porción de 3 onzas.

Adaptado de [fda.gov](http://fda.gov)



## Recetas

### Salmón teriyaki con zucchini (calabacín verde)

#### Ingredientes:

- Salsa teriyaki baja en sodio
- 2 filetes de salmón de 6 onzas cada uno
- Semillas de sésamo
- 2 calabacines verdes pequeños cortados en tajadas delgadas
- 4 cebollas largas picadas
- Aceite de canola

**Preparación:** En una bolsa plástica con cierre superior combine 5 cucharadas de salsa teriyaki y los filetes de pescado, cierre la bolsa, deje adobar por 20 minutos. Entre tanto, tueste las semillas de sésamo a fuego medio en un sartén y colóquelas en un plato aparte. Escorra el pescado botando la salsa y ponga los filetes a cocinar en el mismo sartén por 5 minutos. Déle vuelta al pescado y cocine por otros 5 minutos a fuego lento. Retire el pescado del sartén y manténgalo tibio. En el mismo sartén agregue el aceite, el calabacín verde y la cebolla y salteé por 4 minutos o hasta obtener un color café claro y agregue 2 cucharadas de salsa teriyaki. Coloque ésta mezcla sobre el pescado con las semillas de sésamo y sirva.

Rinde 2 porciones (tamaño de la porción: 1 filete de salmón y casi 1 taza de calabacín)

Calorías por porción: 376. Grasa: 16gr. Grasa saturada: 3gr. Grasa mono-insaturada: 6gr. poli-insaturada: 7gr. Proteína: 40gr. Carbohidratos: 11gr. Fibra: 3gr. Colesterol: 87mg. Hierro: 5mg. Sodio: 375mg. Calcio: 53mg. Receta de health.com

### Ensalada de pollo y frutas

#### Ingredientes:

- 2 tazas de pollo o pavo cocido cortado en cubos o trocitos
- 2 manzanas, cortadas en cubos
- 1/4 taza de nueces picadas (opcional)
- 3 cucharadas de yogurt de vainilla bajo en grasa
- 3/4 cucharadita de curry en polvo
- 1 taza de piña en trocitos escurrida

Lávese las manos y prepare los utensilios. Mezcle todos los ingredientes. Deje enfriar.



**Enlace Latino** • Envíe sus preguntas y comentarios a Ines Beltran a [ines.beltran@gwinnettcounty.com](mailto:ines.beltran@gwinnettcounty.com)