

# Enlace Latino

## En ésta edición:

El azúcar y los endulzantes	1
La risa y la salud	1
Enseñando a nuestros hijos a ser agradecidos	2
¿Y qué es un calabacín?	2
¡El Poder de la Proteína	3
Comida saludable y deliciosa para el otoño	3
Grasas y aceites	4

## El azúcar y los endulzantes

*Diana Romano,  
Servicio de Extensión de la Universidad estatal  
de Oklahoma*

**Azúcar:** El azúcar proviene de los carbohidratos, encontramos carbohidratos en frutas, harinas y productos lácteos. Cada vez que comemos estos alimentos nuestro cuerpo produce azúcar. El azúcar es bueno para la salud porque el cerebro, los músculos y todas las células lo utilizan, pero la mayoría de las personas consume más de lo que necesita. El azúcar nos aporta calorías, por lo cual lo debemos consumir en moderación. El exceso de azúcar hace que subamos de peso lo que aumenta el riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.

Para mantener un peso saludable y disminuir el riesgo de enfermedades, debemos seguir las recomendaciones de la campaña de 'Mi Plato' que aconseja comer solo una harina con cada comida, lácteos tres veces al día y frutas pequeñas como postre o entre comidas.



El azúcar de mesa que todos conocemos casi siempre viene de la caña de azúcar o de la remolacha o betabel. Una cucharadita de azúcar con una taza de té o café está bien.

**Azúcares Agregados:** Los azúcares agregados son añadidos a los alimentos y bebidas por diferentes razones. Por ejemplo se le agregan a mermeladas para disminuir el crecimiento de bacterias, a los alimentos horneados para dar textura, color, sabor y ayudar a la fermentación...*continúa en la página 4*

## La risa y la salud

*Ines Beltran,  
Agente de Extensión de la Universidad de  
Georgia*

Reírse a carcajadas puede ayudarle a disminuir su presión arterial alta, aumentar sus latidos del corazón, reducir su estrés, disminuir la tensión muscular, mejorar su respiración, aumentar su funcionamiento mental y quemar calorías. ¡Qué ideal nutrir su cuerpo y mente con todos estos beneficios cuando se ríe!

¡Imagínese que a usted se le recete reírse para bajar de peso, pues no suena tan loco! El doctor William Fry Jr. inventó los términos "aeróbicos internos" y "correr en el mismo lugar" para describir los efectos físicos de una buena carcajada. Sus investigaciones han demostrado que la risa como el ejercicio físico aumenta los latidos del corazón, amplía la circulación y aumenta el consumo de oxígeno. De hecho, él calculó que de 100 a 200 carcajadas al día es él equivalente a un ejercicio de alto impacto que le ayuda a quemar 500 calorías.

Además, se sabe que la risa reduce el cortisol (la hormona de estrés en nuestro cuerpo), disminuye la tensión muscular, y aumenta el recuento de células T (las células T son un tipo de células blancas que circulan en nuestro cuerpo buscando anomalías celulares e infecciones).

En el libro La risa, una investigación científica, del autor Robert R. Provine, se afirma que la risa es importante en los programas de salud mental. Los beneficios psicológicos de la risa incluyen: aumento del catecolamina (un neurotransmisor que ayuda con la función mental), aumento de los niveles de tolerancia al dolor, y reducción de los niveles de estrés.

¡Así que comience ahora mismo y ríase a carcajadas con más frecuencia! Comparta en familia o con amigos memorias que lo hagan reír, disfrute de los comediantes, de obras de teatro, y lea libros con historias simpáticas o de chistes.

Las grasas ya sean líquidas o sólidas afectan nuestros niveles de colesterol de manera bue-

## Enseñando a nuestros hijos a ser agradecidos

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

Hay muchas habilidades sociales y emocionales que los padres se esfuerzan a enseñar a sus hijos, una de ellas es cómo ayudar a los niños a ser más agradecidos. Las investigaciones han demostrado que la gratitud tiene una relación directa con la satisfacción en la vida.

La temporada de otoño tiene muchas celebraciones por las cuales podemos expresar gratitud, por ejemplo el día del trabajo: dé gracias por ser capaz de realizar un duro trabajo; el día de los veteranos: dé gracias a los valientes hombres y mujeres que han servido en las fuerzas armadas de nuestra nación por nuestra libertad; el día de acción de gracias: por supuesto, una buena ocasión para dar gracias por todas las bendiciones recibidas.

**Modelando gratitud.** Algunos adultos a menudo hablan sobre el deseo de enseñar a sus hijos a ser agradecidos, pero son los primeros en quejarse por cosas tontas. Modele gratitud y empatía en sus palabras y acciones. Dar las gracias a los cajeros, oficinistas y otros miembros de la comunidad frente a su hijo. Dígale a sus hijos que usted aprecia su esfuerzo hacienda las tareas y escuchando

las instrucciones. Los padres son el modelo a seguir: recuerde que sus hijos siempre están observando y aprendiendo de sus acciones. Si su hijo tiene dificultades en ser agradecido, considere recordarle dar gracias en una situación que lo requiera y en enfocarse en las cosas positivas.

Hable con los niños acerca de los que son menos afortunados. Los preescolares pueden donar algunos de sus juguetes a los niños que no tienen tanto. Los niños en edad escolar pueden participar en actividades de voluntariado en la comunidad y los chicos más grandes pueden ser voluntarios en centros de ancianos o en los parques. Usted puede criar a un niño siendo agradecido y a su vez, feliz.



## ¿Y qué es un calabacín?

Edda Cotto-Rivera,

Agente de Extensión de la Universidad de Georgia

Visitábamos un día un complejo de apartamentos con nuestro mercado móvil donde viven grupos de ancianos. Uno de ellos se acercó y nos preguntó: ¿Y qué es un calabacín? Según sus propias palabras él no sabía lo que era, y nunca lo había probado.

El calabacín es uno de los productos agrícolas que abunda en el verano y aunque se le conoce como vegetal es en realidad una fruta. Su mejor sabor es cuando su tamaño está entre 6 y 8 pulgadas de largo y cerca de 2 pulgadas de diámetro pues esta tierno y con un delicioso sabor aun cuando esté crudo.

El calabacín con su color verde intenso es una muy buena fuente de fibra de vitaminas A, B y C. Una taza de calabacín ofrece 35 calorías, una perfecta adición para nuestro régimen de alimentación saludable.

Sabe usted de una fruta o un vegetal que nunca haya probado? ¡Dése la oportunidad y pruebe algo nuevo hoy! Por ahora le invitamos a que prepare esta deliciosa y fácil receta.

### Calabacín al estilo italiano

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva

½ taza de cebollas picadas

4 calabacines medianos sin las puntas

1 lata de tomates guisados regulares o bajos en sodio

1/4 cucharadita de sazónador italiano

1/4 cucharadita de pimienta negra

1/3 taza de queso parmesano rallado

**Instrucciones:** Caliente el aceite en un sartén. Añada la cebolla y el calabacín y saltéelos por 1 minuto. Añada los tomates, el sazónador italiano, la sal y la pimienta y hierba. Tape y cocine por unos 4 a 5 minutos hasta que el calabacín se cocine pero este crujiente. Añada el queso y salteé por otros 30 segundos.

### Datos de Nutrición

Porciones por receta: 4

Tamaño de la porción; 1 taza

Calorías 132, 9 gr de carbohidratos, 5 gr of proteína, 5 mg colesterol 2 gr de fibra, 365 mg de sodio o 153 mg con los tomates bajos en sodio.

### Increíble Salsa (dip)

Ingredientes:

1 aguacate Haas maduro sin semilla y en puré

1 taza de yogurt griego sin sabor

1 cucharada de jugo de limón

2 cucharadas de cilantro picado

1/2 cucharadita de comino molido

Pimienta o salsa picante para dar sabor

Instrucciones:

1. En un tazón combine todos los ingredientes y mezcle bien.

2. Use como salsa en sándwiches o como condimento para cocinar carnes y vegetales a la parrilla.

## ¡El Poder de la Proteína!

Andrea Scarrow,

Servicio de Extensión de la Universidad de Georgia

Los alimentos ricos en proteínas son una parte importante de una dieta saludable. MyPlate sugiere que  $\frac{1}{4}$  de su plato debe contener proteína en cada comida.

Alimentos como carne, aves, mariscos, frijoles, guisantes, huevos, soya, nueces y semillas son parte del grupo de los alimentos de proteína; los frijoles y los guisantes también forman parte del grupo de las verduras. Es importante elegir fuentes de proteína magra, "magra" significa que tiene menos grasa; así, usted debe elegir cortes magros de carne de res, pescado o pollo.

Quítele la piel al pollo antes de comerlo, retire la grasa visible y escoja pollo al horno o a la parrilla en lugar de frito. Elija carne de res magra molida o cortes magros de carne de res, como el bistec, el lomo asado, el filete, el lomo fino y la pulpa; retire toda la grasa visible antes de comerla.

La recomendación es que su plato tenga pescados y mariscos dos veces por semana. Las opciones vegetarianas para alimentos ricos en proteínas son: frijoles y guisantes, nueces, mantequillas y productos de soya (tofu, hamburguesas, etc.). Consuma diferentes proteínas para

obtener una buena cantidad de nutrientes.

Porciones recomendadas: Se recomienda 2 onzas de proteína para niños de 2 años; 3 – 4 onzas para niños de 3 años, y 3 – 5 onzas para niños de 4 y 5 años de edad. Aquí hay algunos ejemplos de 1 onza de alimentos que contienen proteína:

La mitad de la palma de su mano es:

1 onza de carne de res, pollo, o pescado cocido

1 huevo

1 cucharada de crema de maní o cacahuate

$\frac{1}{4}$  taza de legumbres cocidas (frijoles, lentejas)

Usted y su familia pueden encontrar más información en el sitio del web, [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov). Tienen páginas en español para adultos y niños. ¡Inclusive, puede encontrar buenas recetas en esta página!

## Comida saludable y deliciosa para el otoño.

Traci Armstrong Florian, Agente de Extensión de La Universidad de Arizona

¡El otoño trae alimentos saludables y deliciosos! Aquí hay una lista de cinco alimentos de temporada:

**Manzanas:** Rojas, verdes o amarillas, las manzanas tienen un alto contenido de vitamina C y antioxidantes. También son fuente importante de fibra. Consuma las manzanas con la cáscara ya que la fibra y la mayoría de los nutrientes se encuentran en la cáscara y en la capa justo debajo de la cáscara. Es importante lavar bien las manzanas antes de comerlas.

**Calabazas:** Son bajas en calorías, llenas de fibra, vitaminas y minerales. Las calabazas son buena fuente de vitaminas A y B, tales como folato, niacina, y tiamina. En las calabazas encontramos minerales como calcio, cobre y potasio que son importantes para nuestra salud.

**Calabacita de Invierno:** Tales como la calabacita espagueti, calabacita acorn (de la bellota), calabacita "butternut". Las calabacitas son buena fuente de fibra, vitaminas y minerales.

**Peras:** Son la parte dulce del otoño y se pueden poner en muchos platillos, ensaladas y postres. Son buena fuente de fibra, llenas de vitamina C y buena fuente de potasio.

**Camote:** Es una verdura de raíz que es deliciosa y saludable. Es nativo de Centro América y Sur América y ahora se cultiva en el sur de Estados Unidos. Es rico en vitamina A, la cual ayuda al sistema inmunológico a estar fuerte, también ayuda a mantener la piel y los ojos saludables.



¡Deseándole a usted y a los suyos salud, felicidad, y comida deliciosa este otoño!

## El azúcar y los Endulzantes

...viene de la página 1

tación; al helado para dar volumen y a las salsas para balancear la acidez. Muchas personas consumen alimentos procesados y bebidas sin saber que estos pueden ser ricos en azúcares. Lea la etiqueta de los alimentos para saber cuánto y qué tipo de azúcar contiene. Algunos ejemplos son: lactosa, sucrosa, maltosa, azúcar granulada, miel, fructosa, azúcar pulverizada, sirope de maíz y sirope concentrado de maíz. Debemos comer menos alimentos con estos azúcares como son tortas, ponqués, donas, postres, helados, bebidas azucaradas (sodas, bebidas energéticas, deportivas, tang y jugos artificiales).

**Endulzantes:** Con el objetivo de disminuir el azúcar y las calorías, muchas personas empiezan a consumir otros endulzantes naturales o artificiales. Debemos tener mucho cuidado, ya que muchos nos dan calorías, y en exceso puede ser perjudiciales para la salud.

Los endulzantes naturales como la miel, las molasas, el néctar de agave y el sirope de maple tienen calorías y algunos son más procesados que el azúcar de mesa. Esto quiere decir que no los podemos consumir en exceso y no son necesariamente más saludables.

Los endulzantes artificiales por lo general tienen cero calorías y por ello ayudan a consumir menos calorías por día. Muchas personas los usan para bajar de peso pero esto no se ha comprobado científicamente. Algunos ejemplos son: acesulfame K, sucralosa, aspartame, sacarina, sucralosa y estevia. La mayoría de endulzantes artificiales tienen un poder de endulzamiento mayor al del azúcar, por lo cual se debe utilizar menos cantidad. Usemos sólo un sobrecito o menos para endulzar una taza de café o té.

## Grasas y aceites

Ines Beltran,

Agente de Extensión de la Universidad de Georgia

na o mala, aquí le explico por qué:

- **Las grasas líquidas (no saturadas) son saludables:** aceites de oliva, aceite de cacahuate, marañón, almendras, cacahuates y otros frutos secos; mantequilla de maní, aguacates; aceites de maíz, soja, cártamo, algodón y pescado. Disminuyen el LDL (colesterol malo) y suben los niveles de HDL (colesterol bueno).
- **Grasas sólidas y semi-sólidas (saturadas y trans) causan más daño que beneficio:** leche entera, mantequilla, queso, y helado; carnes rojas, chocolates, coco, leche de coco, y aceite de coco; la mayoría de las margarinas, manteca vegetal; aceite vegetal parcialmente hidrogenado; comidas fritas; la mayoría de productos horneados. Aumentan el LDL (colesterol malo) y disminuyen el HDL (colesterol bueno).



### La grasas son importantes:

- Ayudan a absorber las vitaminas en nuestro cuerpo
- Ayudan en la formación de hormonas
- Proveen amortiguación a los órganos
- Mantienen la temperatura de nuestros cuerpos
- Son una gran fuente de energía
- Mejoran el sabor y el olor de las comidas.

### Maneras de aumentar las grasas buenas en la dieta

- No saltee con mantequilla: use aceite de oliva o canola
- No cocine carne de hamburguesa con grasa: use carne molida extra baja en grasa (23 gr de grasa con 9 gr de grasa saturada contra 8 gr de grasa con 3 gr de grasa saturada).
- No coma pollo o pavo con piel, remueva la piel
- No tome leche entera: tome leche sin grasa (8gr de grasa con 5 gr de grasa saturada contra menos de 0.5 gr de grasa total)
- En lugar de usar crema agria (sour cream), use yogurt sin sabor
- No hornee galletas, pasteles, y panes con mantequilla o manteca vegetal, use aceites saludables.

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