

# Enlace Latino

## En ésta edición:

Bienestar con el pasar de los años	1
El síndrome de Down	1
Época de calabazas	2
¿Está consumiendo suficiente calcio?	2
Evite comer demás estos festivos	3
Las alergias y el asma	4
Horario de clases e información de contactos	4

## Bienestar con el pasar de los años

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

Según los datos recientes del Censo de los Estados Unidos de 2011, la población de personas mayores de 65 años ha aumentado de manera considerable. Esta población alcanzó la cifra de 41,4 millones de personas y en menos de 50 años será más que la población de menores de 18 años.

Para tener una vida llena de salud a los 65 años o más, se debe prestar atención a los factores que nos ayudan a lograrlo. Dentro de estos factores se encuentran: la dieta, la actividad física, y el bienestar social, mental y financiero. Hablemos de cada uno de ellos:

La dieta: Somos los que comemos. Así que para lograr un bienestar en la salud usted debe consumir alimentos ricos en nutrientes y escoger productos frescos, variedad de



frutas y de vegetales de color intenso que le ayudarán a combatir algunas enfermedades crónicas. De igual manera consuma carne baja en grasa y mucho pescado para ingerir ácidos grasos Omega-3 que le ayudarán a su corazón, o consuma proteína de origen vegetal. Los productos lácteos son importantes, consuma de 3 a 4 porciones de leche, queso o yogur bajo en grasa.

...continúa en la página 4

## El síndrome de Down

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

En Estados Unidos 1 de cada 800 bebés nace con síndrome de Down. Muchos niños que padecen del síndrome de Down van a la escuela, les gusta jugar, hacer deporte y participar en distintas actividades, como las clases de música o de baile. Cuando son adultos pueden trabajar.

Existen recursos que ayudan a las familias con hijos de síndrome de Down. Por ejemplo, la Sociedad Nacional del Síndrome de Down (NDSS por sus siglas en inglés, <http://www.ndss.org/Resources/NDSS-en-Espanol/>) y la organización "Familias Latinas Unidas por el Síndrome de Down (FLUPESD)" que es una

organización sin ánimo de lucro.

El National Down Syndrome Congress (NDSC) se ha convertido en el contacto inicial para padres y profesionales. Por favor, dirigirse a: Linda Mora, National Down Syndrome Congress 770/604-9500 | 800/232-6372 | 770/604-9898 (Fax) E-mail: [Linda@ndsccenter.org](mailto:Linda@ndsccenter.org) Website: [www.ndsccenter.org](http://www.ndsccenter.org)

En Arizona (AZ): "Todos los Niños son Especiales", Sharing Down Syndrome Arizona, Rose Yáñez 602 518 2867, E-mail: [yanez-team@cox.net](mailto:yanez-team@cox.net). Website: [www.sharingds.org](http://www.sharingds.org) y la organización "Crecer con amor" en Tucson Charo Boggian, e-mail: [ajolote26@msn.com](mailto:ajolote26@msn.com) y el website: [www.crecerconamor.com](http://www.crecerconamor.com)

...continúa en la página 4

## Época de calabazas

*Diana Romano,*  
*Servicio de Extensión de Oklahoma*

Gracias a los avances en el transporte y en la tecnología es posible disfrutar de más variedad de frutas y verduras durante todo el año. Pero en el otoño abundan las manzanas, la rúcala, la remolacha o el betabel, el brócoli, la zanahoria, las coles de Bruselas, el coliflor, el apio, la berenjena, la col rizada, la pera, la papa, la calabaza y los calabacines.

Las "calabazas de invierno" tienen una vida de almacenamiento larga. Ejemplo de ellas son las bellotas, la calabaza, el zapallo ancó, y la calabaza o zapallo espagueti. Estas calabazas se pueden almacenar en lugares frescos y secos lejos de la luz del sol. Debido a su piel dura no comestible, la mejor forma de cocinarlos es al horno, al vapor o asados.

Las "calabazas de verano" tienen una vida de almacenamiento corta. Bajo esta categoría se encuentra el calabacín y la calabaza amarilla. Usted puede refrigerarlos y consumirlos al cabo de cuatro días para gozar de su mejor sabor. Por su alto contenido de agua, se cocinan mejor al saltearlos, asarlos, o sofreírlos en un poco de aceite.

Al comprar calabazas, elija las brillantes, que sean de tamaño

pequeño o mediano y que sean pesadas para su tamaño. Las calabazas proporcionan nutrientes importantes como vitaminas, minerales y fibra.

Manera de cocinar las calabazas: Ralle un calabacín en ensaladas y pastas, sándwiches o emparedados. Agregue cubos de calabaza de invierno cocinados al vapor a sus sopas, guisos y salteados, sustituya la pasta por calabaza espagueti al hacer sus platos de pasta favoritos, rebane las calabazas de verano y ase a la parrilla, o agréguela a cualquier plato de pasta o cazuela.

Dato interesante: El calabacín es una hortaliza de la familia de las cucurbitáceas, en esta familia están el melón, la sandía, la calabaza y las plantas rastreras. Es una buena fuente de potasio, un mineral necesario para la actividad celular, regular la presión arterial y mantener el equilibrio de los líquidos del organismo. Es una verdura que se puede usar tanto en platos salados como dulces ya que no tiene un sabor muy acusado y se puede consumir crudo o cocinado.

### ¡El otoño es salud!

## ¿Está consumiendo suficiente calcio?

Inés Beltrán, Servicio de Extensión de Georgia

Use la siguiente lista para determinar cuánto calcio está obteniendo usted de los alimentos:

- 1 vaso de leche de 8 onzas (230 ml) = 300 mg de calcio
- 2 onzas (55 g) de queso suizo = 530 mg de calcio
- 6 onzas (170 g) de yogur = 300 mg de calcio
- 2 onzas (55 g) de sardinas con huesos = 240 mg de calcio
- 6 onzas (170 g) de nabos cocidos = 220 mg de calcio
- 3 onzas (85 g) de almendras = 210 mg de calcio

Las recomendaciones son:

Para bebés: 0 - 6 meses: 200 miligramos por día (mg/día). 7 - 12 meses: 260 mg/día

Niños y adolescentes: De 1 a 3 años: 700 mg/día. De 4 a 8 años: 1,000 mg/día. De 9 a 18 años: 1,300 mg/día

Adultos: De 19 a 50 años: 1,000 mg/día. De 50 a 70 años: Hombres: 1,000 mg/día; Mujeres: 1,200 mg/día. De más de 71 años: 1,200 mg/día

Embarazo y lactancia: De 14 a 18 años: 1,300 mg/día. De 19 a 50 años: 1,000 mg/día

Datos interesantes:

- La leche entera (con 4% de grasa) se recomienda para los niños de edades comprendidas entre 1 y 2 años. Los adultos y los niños después de los dos años de edad deben tomar leche y otros productos lácteos bajos en grasa (2% o 1%). Quitar la grasa no reducirá la cantidad de calcio.
- Muchos alimentos contienen calcio, pero los productos lácteos son la mejor fuente. La leche y sus derivados tales como el yogur, el queso, la mantequilla contienen una forma de calcio que el cuerpo puede absorber fácilmente.
- Las hortalizas de hojas verdes como el brócoli, la col rizada, la berza común, la mostaza, los nabos y el bok choy o repollo chino son buenas fuentes de calcio. Otras fuentes de calcio que pueden ayudar a satisfacer las necesidades del cuerpo son: El salmón y las sardinas enlatadas con sus huesos blandos, las almendras, las nueces de Brasil, y las legumbres secas.

La vitamina D es necesaria para ayudarle al cuerpo a absorber el calcio. Al seleccionar suplementos de calcio, busque los que contengan también esta vitamina.

### ¡Tome leche!

## Evite comer demás estos festivos

**Traci Armstrong Florian,**  
**Servicio de Extensión de Arizona**

La temporada de otoño está llena de días festivos y durante este tiempo queremos pasarla bien con la familia y los amigos. Por lo general pasar tiempo juntos incluye comida. La comida en los días festivos contiene altas cantidades de grasa y azúcar, pero esto no quiere decir que no podamos comerlas, solamente que tenemos que ser conscientes de cuánto y cuándo comemos. Aquí le presentamos cinco ideas para que evite comer demás durante las próximas festividades:

1. Asegúrese de consumir sus otras comidas durante el día. Existen personas que evitan comer durante todo el día para asistir a una fiesta en la tarde o en la noche y comer de todo lo que puedan. Al llegar a la fiesta con hambre es muy difícil comer las opciones saludables. Así que si la fiesta es en la noche, tome su desayuno, almuerzo y snacks con los correctos tamaños de porción y así no tendrá tanta hambre al llegar a la fiesta. En la fiesta, disfrute de porciones pequeñas y saludables.
2. Manténgase alejado de la comida. Así reduce la tentación. Sírvese primero frutas y vegetales, y mantenga en su mano una bebida baja en calorías para que no piense que necesita consumir otra cosa.

3. Conozca sus límites y manténgalos. No coma sólo por ser amable con la persona que lo invitó o porque no sabe cómo decir "no". Usted puede decir algo como: "la comida estaba deliciosa, estoy satisfecho, gracias". Si le es imposible decir "no" entonces tome una pieza pequeña y compártala con alguien, es una buena manera de comenzar una conversación.
4. Haga tiempo para hacer ejercicio. Los días festivos pueden ser estresantes o aburridos en casa. Por esto hay que estar más en movimiento. Al hacer su rutina de ejercicio tendrá más energía para hacer su lista de cosas y tendrá una mejor actitud y más creatividad para no aburrirse.
5. Coma sólo cuando tenga hambre. Sea consciente de lo que necesita y cuándo lo necesita. Sepa reconocer si está comiendo porque siente hambre, por estrés o por aburrimiento, o simplemente porque la comida está deliciosa. ¡Coma solo cuando tenga hambre y disfrute de la comida, de la familia y de los amigos!

**Pensamiento:** En promedio, los americanos solo suben una o dos libras durante los festivos, lo que no es mucho, ¡pero el problema es cuando se sube una o dos libras año tras año!"

## Las alergias y el asma

**Andrea Scarrow,**  
**Servicio de Extensión de la Universidad de Georgia**

El asma es una enfermedad que cause dificultad al respirar. Un ataque de asma sucede cuando los tubos respiratorios en sus pulmones se inflaman; los músculos alrededor de esos tubos se contraen, y los tubos producen grandes cantidades de un fluido espeso llamado mucosidad. Los síntomas de asma incluyen presión en el pecho y silbido, dificultad para respirar, y tos.

La alergia es una reacción del organismo frente a sustancias externas, una reacción que se vuelve perjudicial para el propio organismo, y que causa diversos síntomas de enfermedad. Todo lo que provoca reacciones alérgicas, como el polen o los ácaros del polvo, puede desencadenar también síntomas asmáticos. Pero no todas las personas que padecen alergias desarrollan asma y no todos los casos de asma están relacionados con las alergias.

Ciertas cosas pueden causar alergia, estas se conocen con el nombre de alérgenos. Los más comunes incluyen:

- Ciertas comidas: la leche y los productos lácteos, la soya, el trigo, los huevos, los cítricos como las naranjas y los limones, ciertos colorantes y saborizantes artificiales, las nueces, los mariscos y el pescado.
- Algunas medicinas: por ejemplo, la penicilina y algunas medicinas para el corazón.
- Las picaduras y mordeduras de insectos: por avispas, abejas,

hormigas de fuego y otros insectos. En algunas personas, las reacciones a las picaduras se vuelven más serias con el transcurso de los años. Eventualmente, una sola picadura pudiera ser fatal.

- Alérgenos por contacto: Las reacciones suceden cuando la piel tiene contacto con ciertos cosméticos, plantas, o con joyería o guantes de hule.

Las alergias, el asma y el polvo

Las cosas que empeoran las alergias o el asma se denominan desencadenantes. El polvo es un desencadenante común. Cuando el asma o las alergias empeoran debido al polvo se dice que uno tiene una alergia al polvo.

- Unos insectos muy diminutos llamados ácaros del polvo son la causa principal de las alergias al polvo. Estos ácaros sólo se pueden ver bajo un microscopio. La mayoría de los ácaros del polvo se encuentran en la ropa de cama y en colchonetas o colchones de resortes.
- El polvo de la casa también puede contener pequeñas partículas de polen, moho, fibras de ropa y tejidos, y detergentes. Todos éstos también pueden desencadenar alergias y asma.

Limite su exposición a posibles alérgenos para controlar el asma. Si no puede limitar por completo su exposición a algo y se ha demostrado que le provoca síntomas alérgicos, es posible que su médico le realice un tratamiento de desensitización (vacunas).

## Beinestar con el pasar de los años

...viene de la página 1

La actividad física: Según varias agencias de investigación, la actividad física es importante en todas las edades pero en especial para los adultos mayores. Los beneficios incluyen el mejoramiento del ánimo y la interacción social. El ejercicio ayuda a prevenir, retrasar, o mejorar enfermedades crónicas y ayuda a fortalecer los músculos y los huesos que tienden a debilitarse con el pasar del tiempo.

El bienestar mental: Con la llegada de los años también llega la depresión, la demencia y el Alzheimer. Comer saludable y a horas, hacer ejercicio con frecuencia, dormir bien, y evitar el cigarrillo y el alcohol puede demorar o evitar estas enfermedades. Actividades como bailar, pintar, viajar ejercitarse, cocinar, pueden beneficiar la mente y el espíritu.

Bienestar social: Cultive las relaciones sociales positivas. Las buenas amistades nos mantienen vivos. Servir a otros nos mantiene útiles y activos. Bienestar Financiero: Un presupuesto básico y real es importante hoy para proveer la alimentación, el techo, y el cuidado médico en todos los años que nos queden por vivir.

Haga el mejor uso de los recursos que hoy tiene para disfrutar un mejor mañana.

**Dato importante: La ancianidad conlleva tres tipos de cambios importantes:**

- Fisiológicos: problemas digestivos, nutricionales y de memoria; deterioro de la musculatura y pérdida de elasticidad en las articulaciones, lo que conlleva dificultades de movilidad y trastornos de estabilidad y coordinación que se traduce en caídas frecuentes.
- Psicológicos: ansiedad, depresión, irritabilidad, trastornos del sueño, soledad, dependencia e inseguridad.
- Sociológicos: retiro laboral, pérdida de los amigos y desvalorización social, son algunas de las cosas que les provoca la sensación de que sobran en la sociedad.

## El síndrome de Down

...viene de la página 1

En Georgia (GA): Asociación Hispana de Síndrome de Down en Atlanta (AHSDA) y Down Syndrome Association of Atlanta (DSAA). Susy Martorell al 404 931 6619.

E-mail: [Hispanic\\_Family\\_Support@atlantadsaa.org](mailto:Hispanic_Family_Support@atlantadsaa.org) y website: [www.atlantadsaa.org](http://www.atlantadsaa.org)

En Kansas (KS): Down Syndrome Guild of Greater Kansas City (DSG), Maria Elena Benavides  
Al 816 241 3780 E-mail: [mebenavides@mattierhodes.org](mailto:mebenavides@mattierhodes.org). Website: [www.kcdsg.org](http://www.kcdsg.org)

En Oklahoma (OK): Down Syndrome Association of Central Oklahoma (DSAOC)  
Cathy Cárdenas 405 635 1557 y Olga de Loera 405 692 6156. E-mail: [p2pHispanic@dsaco.org](mailto:p2pHispanic@dsaco.org)

Website: [www.dsaco.org](http://www.dsaco.org)

## Horario de clases e información de contactos

**En Georgia:**

**Clases de nutrición – EFNEP • Todo el año**

Para información sobre fechas y lugares donde estas clases se ofrecen pueden llamar a Edda Cotto-Rivera al 404.298.4072 o a su correo electrónico [ecrivera@uga.edu](mailto:ecrivera@uga.edu). Para clases de manipulación de alimentos contacte a Ines Beltran [inesb@uga.edu](mailto:inesb@uga.edu).

**En Arizona:**

Para información más detallada por favor llamar a Traci L. Armstrong Florian al 602.827.8237 o a su correo electrónico [tarmstro@cals.arizona.edu](mailto:tarmstro@cals.arizona.edu).

**En Oklahoma:**

Para más información llamar a Diana Romano al 405.713.1125 Ext. 2113 o contactarla a su correo electrónico [diana.romano@okstate.edu](mailto:diana.romano@okstate.edu).

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



COLLEGE OF AGRICULTURE  
AND LIFE SCIENCES  
COOPERATIVE EXTENSION  
Maricopa County