

# Enlace Latino

## En ésta edición:

¡Las increíbles cebollas!	1
Reduzca el riesgo de alergias alimentarias	1
Cómo mantener su comida libre de bacteria durante el verano	2
¡El Verano: un buen momento para pensar en ahorrar!	3
¡La condición de su casa afecta la salud de su familia!	3
Este verano enséñeles destrezas a sus hijos	4

## ¡Las increíbles cebollas!

*Ines Beltran, Agente de Extensión de Georgia*

Cocino casi todos los días en casa, y cuando lo hago uso cebollas como ingrediente principal en mis recetas. Además del gran sabor que este vegetal le da a mis comidas, también proporciona nutrientes increíbles. Quiero compartir con ustedes la información que hallé sobre el valor nutricional de la cebolla. Sé que después de que lea esta información, usted cocinará más con cebollas.

La cebolla es una de las fuentes más importantes de antioxidantes en la dieta humana de acuerdo a los reportes del profesor adjunto Rui Hai Lui de la Universidad de Cornell. Estos antioxidantes le otorgan a la cebolla su sabor dulce y su aroma distinguido. Al consumir cebolla su cuerpo obtiene fibra soluble y flavonoides, que son compuestos de antioxidantes que combaten los radicales libres. Estos flavonoides actúan como anticoagulante, disminuyen la inflamación y combaten el cáncer.



El tipo Western Yellow contiene 11 veces más antioxidantes que el tipo Western White y otorga la protección más fuerte contra la producción de células cancerosas en el hígado. Las cebollas Western Whites contienen la menor cantidad de antioxidantes entre las diferentes variedades de cebollas y ofrecen la menor cantidad de protección contra las células cancerosas. Las cebollas Shallots, Western Yellow, Northern Red y las cebollas

...continúa en la página 2

## Reduzca el riesgo de alergias alimentarias

*Diana Romano,  
Servicio de Extensión de Oklahoma*

Las alergias alimentarias pueden ser peligrosas. Es importante aprender sobre ellas y también saber que podemos hacer para reducir el riesgo de que nuestros hijos las padezcan:

- Las alergias alimentarias son más comunes en los bebés y los niños pequeños debido a que su sistema inmune hasta ahora se está formando. Las alergias más comunes son a la leche de vaca, huevos, soja, cacahuets y otras nueces, trigo, pescado y mariscos. Muchos niños superan estas alergias con el paso de los años.
- La única manera de prevenir una reacción alérgica alimentaria es evitar los alimentos y los elementos que lo contienen como ingrediente. Actualmente, existen estudios sobre como "desensibilizar" a los niños a ciertas alergias.

- Debemos tener mucho cuidado con la alimentación de nuestros hijos durante los primeros años, especialmente si alguien en nuestra familia incluyendo abuelos, primos, tías o tíos es alérgico a cualquier alimento.
- La lactancia materna exclusiva durante los primeros 4 meses de vida disminuye el riesgo de alergia a la leche de vaca y de sibilancias (sonido silbante y chillón durante la respiración, que ocurre cuando el aire se desplaza a través de los conductos respiratorios estrechos en los pulmones). El uso de leche de soya para lactantes no ha demostrado disminuir el riesgo de alergias alimentarias. Retrasar la introducción de alimentos sólidos más allá de 4 a 6 meses de edad es muy importante pero no ha demostrado que disminuya el

...continúa en la página 4

## Cómo mantener su comida libre de bacteria durante el verano

Traci Armstrong Florian, Agente de Extensión de Arizona

El verano nos trae viajes por carretera, buenos ratos en un bote en el lago, y diversiones en la playa y en las montañas. ¡Sin importar a dónde viajemos, lo que une a la familia y amigos es la COMIDA! Es importante recordar que debemos tomar precauciones al manipular cualquier comida incluyendo las botanas (snacks) durante nuestros viajes. Las siguientes ideas pueden hacer la diferencia entre unas vacaciones memorables y unas vacaciones que recordaremos porque un ser querido se enfermó debido a que no tuvimos el cuidado adecuado con la comida:

- Durante la época de altas temperaturas la comida perecedera (frutas, vegetales, carnes, huevos, o leche) no debe permanecer afuera del refrigerador por más de 1 hora y se debe desechar para evitar las enfermedades transmitidas por alimentos. Recuerde: si estos alimentos han estado en la mesa o fuera del refrigerador por más de una hora a una temperatura superior a los 90 F/32 C o más
- Si va a viajar y lleva comida perecedera (tal como carne, pollo, huevos, mayonesa y ensaladas), coloque esta comida en una hielera portátil con hielo o compresas de hielo (ice packs).
- Si lleva bebidas, considere la idea de ponerlas en una hielera diferente para que no tenga que abrir la hielera con tanta frecuencia dejando escapar el aire frío y causándole daño a la comida perecedera.
- Ponga la comida perecedera directamente del refrigerador o del congelador a la hielera.
- En lo posible, la carne y el pollo se deben empacar estando congelados; de esta manera se mantienen fríos por más tiempo.
- Una hielera llena mantiene la temperatura fría por más tiempo que una que está llena a medias.
- Mantenga la carne y pollo sin cocinar empacados y separados de la comida cocinada o de las comidas que se van a comer crudas tales como la fruta o vegetales.

- Cuando esté afuera, ponga la hielera bajo la sombra y cúbrala con una tela de color claro o con una carpa para rechazar el calor del sol.
- Lleve agua y otras bebidas embotellada. Siempre asuma que el agua del arroyo o del río no es segura para beber.
- Mantenga las manos y todos los utensilios limpios cuando prepare la comida. Use servilletas húmedas desechables para limpiar las manos y superficies.

El verano es divertido para todos, tome las medidas de precaución apropiadas para evitar enfermedades causadas por las comidas y pasar un verano sin problemas.

Fuente: USDA's Handling Food Safely on the Road [http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/ffsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/handling-food-safely-on-the-road/CT\\_Index](http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/ffsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/handling-food-safely-on-the-road/CT_Index)



## ¡Las increíbles cebollas!

...viene de la página 1

amarillas amargas colaboran en la inhibición del crecimiento de células cancerosas, lo que puede ayudar en la protección contra el desarrollo de cáncer de colon y de hígado.

La inflamación en el cuerpo puede causar graves síntomas de asma, artritis, y enfermedades del corazón. De acuerdo a un estudio publicado en el 2010 en "Los Aspectos Moleculares de la Medicina," el consumo regular de compuestos órgano sulfuros provenientes de las cebollas y del ajo, pueden prevenir el desarrollo de enfermedades del corazón.

Las cebollas actúan como anticoagulantes en la sangre, debido al contenido de tiosulfatos, agentes que proveen las cebollas con su olor amargo que causa ojos lagrimosos al estar en contacto con este vegetal. De igual manera, este componente de sulfuro previene que las plaquetas se unan operando como un anticoagulante natural. Cuando las plaquetas se agrupan en la sangre, el riesgo a un derrame

cerebral o a un ataque al corazón aumenta de gran manera. Para obtener un máximo contenido de tiosulfatos, consuma la cebolla cruda, ya que al cocinarlas, la cantidad de este componente se disminuye. Si usted toma medicina anticoagulante, consulte con su doctor sobre el consumo de cebollas y su medicina, ya que usted no quiere que su sangre se haga muy delgada.

De igual manera, las cebollas contienen una forma especial de fibra soluble llamada fructan (polímero de la fructosa). Al consumir fructan, esta fibra soluble se convierte en una sustancia parecida a un gel en el colon que se transforma en ácidos grasos. Estos ácidos grasos actúan como un laxante natural, estimulando el funcionamiento de los intestinos. Este polímero también promueve el crecimiento de bacteria buena en los intestinos, lo que puede ayudar a combatir infecciones en el colon.

¿Qué le parece? ¡Yo creo que las cebollas son increíbles!!

## ¡El Verano: un buen momento para pensar en ahorrar!

Edda Cotto-Rivera, Agente de Extensión de Georgia

El verano nos trae momentos de esparcimiento. Los niños han terminado el año escolar y la rutina diaria puede que sea un poco más flexible que de costumbre. ¿Pensando en planear sus vacaciones? Los costos del combustible y de los lugares de diversión pueden ser prohibitivos. Hemos querido tomar esta oportunidad para compartir algunas ideas de cómo ahorrar dinero en el verano:

- Ahorrar en el cuidado de los niños. Hable con sus amistades y vecinos para identificar los servicios de algún adolescente responsable que pueda encargarse de esta tarea tan importante. Estos adolescentes pueden asistir a cursos en la comunidad que les ayudan a aprender las destrezas básicas del cuidado de niños tales como los primeros auxilios. También pueden hacer arreglos para compartir el tiempo de cuidado entre los adultos que estén disponibles.
- Por otro lado las familias pueden hacer planes para disfrutar de excursiones y actividades que son gratis o a bajo costo cuando se planean en grupo. Durante el tiempo de verano abundan los conciertos, las películas al aire libre y los festivales.
- Uso de energía dentro y fuera del hogar. Si no lo ha hecho todavía cambie el tipo de bombillos que utiliza en la casa y asegúrese de utilizar los nuevos modelos que le ayuden a reducir la cantidad de energía que utilizan. Este tipo de bombillo,

que es un poco más costoso, usa menos energía y no emite calor, su costo puede ser recuperado en unos nueve meses.

- Otra recomendación importante para ahorrar algo de dinero, es la de cambiar los filtros de su unidad de aire acondicionado para hacerlo más eficiente y por ende ahorrar varios dólares en su factura de energía. Con el calor del día podemos también secar nuestra ropa al aire libre y podemos pasar un tiempo fuera de la casa y cocinar ricas y saludables recetas a la parrilla, sin utilizar la estufa.

Para más ideas sobre cómo ahorrar dinero visite <http://www.ahorrando.org>



## ¡La condición de su casa afecta la salud de su familia!

Andrea Scarrow,

Servicio de Extensión de la universidad de Georgia

¿Sabía usted que la condición de su casa pudiera causar problemas de salud a su familia? ¿Qué puede hacer usted para mantener su casa en la mejor condición?

1. ¡Mantenga la casa seca! Evite que el agua entre en su casa a través de fugas en los sistemas del techo. Es importante comprobar que la plomería interior está en buena condición para evitar cualquier fuga.
2. ¡Ponga atención a la limpieza! Limite la entrada de polvo y contaminantes. Lave los pisos, superficies, y baños cada semana



o más si es necesario. Guarde todo en su lugar para reducir el desorden.

3. ¡Identifique posibles peligros para evitar los accidentes! Guarde los venenos y químicos fuera del alcance de los niños. Mantenga todo en el envase original con la etiqueta adecuada para identificar el producto químico. Asegure las alfombras sueltas. Instale detectores de humo y de monóxido de carbono y mantenga extintores de incendios a mano.
4. ¡La ventilación es vital! Use ventilación en toda la casa para el suministro de aire fresco y así reducir la concentración de contaminantes en el hogar.
5. ¡Mantenga su casa libre de plagas! Todas las plagas buscan comida, agua y refugio. Selle las grietas y aberturas en toda la casa; almacene los alimentos en recipientes resistentes a las plagas. Si es necesario, use trampas pegajosas y cebos en recipientes cerrados, junto con los plaguicidas menos tóxicos tales como polvo de ácido bórico.
6. ¡Elimine los contaminantes! En casas construidas antes de 1978, reduzca los riesgos relacionados con el plomo mediante la fijación de la pintura deteriorada. Haga la prueba de radón en su hogar, un gas peligroso de origen natural que entra en las casas a través de grietas del suelo, espacios de acceso, y de cimientos. Instale un sistema de eliminación de radón si se detectan niveles por encima de 4pCi/L.

Inspeccione y repare su casa de forma rutinaria. Repare cuanto antes los problemas menores antes de que se conviertan en grandes reparaciones y problemas.

## Este verano enséñeles destrezas a sus hijos

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

Aunque entramos en el receso de verano, el aprendizaje puede seguir para sus hijos en el hogar. Enseñándoles habilidades para la vida y responsabilidad mediante la asignación de las tareas del hogar es uno de los mayores regalos que usted puede darle a sus hijos. Tome el tiempo para demostrar y explicar cómo hacer la tarea, los niños necesitan orientación. Anime siempre los esfuerzos de sus hijos y muestre su agradecimiento. Este refuerzo positivo es vital en la consolidación de su relación con sus hijos. A pesar de que ellos no pueden apreciar estas habilidades ahora, se lo agradecerán más adelante. He aquí algunos ejemplos:

**Edad 2 y 3:** Poner su ropa sucia en la cesta de la ropa, llenar los recipientes de agua y alimentos del animal doméstico (con supervisión), ayudar a los padres a limpiar los derrames y suciedad, limpiar el polvo.

**Edad 4 y 5:** Recoger la mesa con supervisión, ayudar a cargar comestibles ligeros, poner en pares los calcetines, servir alimentos y agua a la mascota.

**Edad 6 y 7:** Ser responsable de la alimentación y del ejercicio de la mascota, pasar la aspiradora en su habitación, poner su ropa en sus cajones y armarios, guardar los platos del lavavajillas.

**Edad 8 – 11:** Lavar los platos, preparar algunas comidas fáciles por su cuenta, limpiar el cuarto de baño con supervisión, aprender a utilizar la lavadora y secadora.

**Edad 12 y 13:** Limpiar el polvo, pasar la aspiradora, limpiar el baño y lavar los platos; cortar el césped bajo su supervisión, cuidar bebés (en la mayoría de los estados), preparar una comida familiar de vez en cuando.

**Edad 14 y 15:** Hacer tareas domésticas asignadas sin que se le pida, cuidar bebés, preparar los alimentos de vez en cuando, lavar las ventanas.

**Edad 16 a 18:** Hacer tareas del hogar, trabajar en el jardín, según sea necesario, preparar las comidas en familia - según sea necesario. Limpiar los aparatos domésticos, como descongelar el congelador, según sea necesario



## Reduzca el riesgo de alergias alimentarias

*...viene de la página 1*

riesgo de alergias. Evitar alimentos específicos (incluyendo peces, huevos o cacahuetes) durante el embarazo o la lactancia no ha demostrado disminuir el riesgo de alergias.

- Si en cualquier momento nuestro bebé reacciona mal a un alimento con un brote, sibilancias, vómito o diarrea excesiva, o si



tenemos alguna razón para sospechar que puede ser alérgico a un alimento, debemos llamar al pediatra de inmediato.

- Una vez que el pediatra o alergólogo ha confirmado las alergias alimentarias, tenemos que ser muy cuidadosos y evitar darle a nuestros hijos esos alimentos.
- Debemos leer las etiquetas de alimentos para saber que ingredientes tienen y evitar una reacción alérgica.
- Debemos educar a la familia, cuidadores y profesores sobre las alergias de nuestros hijos. Algunas personas no saben que las alergias alimentarias pueden ser graves y que incluso una cantidad pequeña puede ocasionar una reacción.
- Debemos explicarle a nuestro hijo sobre las alergias que tiene para que el aprenda a evitar los alimentos que causan problemas.
- Para más información podemos contactar a un dietista registrado que nos ayude a planear comidas saludables libres de alimentos alérgicos.

*Adaptado de la Academia de Nutrición y Dietética*

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