

ENLACE LATINO



EN ÉSTA EDICIÓN

¡Bienvenidos!

El Radón es cosa seria.

Empacando loncheras saludables.

Crianza çentsible

Proteja su reporte de crédito

Receta: Pan de banana

¿Cuánto calcio necesito?



¡Bienvenidos!

Inés Beltrán, Servicio de Extensión Cooperativa de Georgia



Gracias por permitirnos llegar a ustedes!

ENLACE LATINO es una revista diseñada a contribuir a la educación y al bienestar de nuestros hermanos latinos.

Cada trimestre educadoras de las oficinas de extensión de las universidades de Kansas, Oklahoma, Georgia y Arizona estarán unidas bajo este medio informativo para ofrecerles noticias y artículos relacionados con temas de salud, finanzas, familia, vivienda y medio ambiente.

La información distribuida a través de este medio ha sido diseñada y aprobada por especialistas de las cuatro universidades, con el fin de contribuir a que nuestras comunidades sean más saludables, más productivas, financieramente más independientes y más responsables del medio ambiente.

Nuestro deseo es que comiencen el año 2012 con ideas innovadoras para su familia y su futuro.

El artículo sobre el gas radón le brinda la información que necesita saber sobre éste cancerígeno gas y sobre cómo detectarlo en su casa. Enero es el mes de acción contra el radón, así que tome nota y tome acción.

Como padres que somos, siempre queremos lo mejor para nuestros hijos. Qué mejor manera de empezar el nuevo año que usando las ideas brindadas en los artículos sobre empacar loncheras saludables y crianza çentsible. Todo lo que podamos hacer para nutrir mejor a nuestros hijos es ideal, al igual que enseñarles información básica sobre el dinero y cómo usarlo bien.

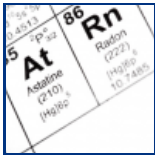
Empiece el Nuevo año decidido a tener un excelente reporte de crédito. Maneras sobre cómo obtener su reporte de crédito están en el artículo "proteja su reporte de crédito".

Por años hemos tenido la errónea idea de que entre más años tenemos menos leche necesitamos. El artículo "cuánto calcio necesito" le ayudará a informarse mejor sobre los requerimientos diarios de los productos lácteos y sobre la necesidad de hacer ejercicio diariamente.

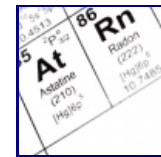
Nada como cocinar en casa comidas saludables. En esta edición le brindamos una receta que le brinda mucha fibra en su dieta, recuerde la fibra es esencial para bajar de peso y para mantener un estómago saludable.

Nuestros mejores deseos para todos en el año 2012. Pónganse metas, y hagan lo posible por cumplirlas. Aquí les ofrecemos variedad de ideas para que hagan nuevas y mejores cosas por usted y por su familia!





El Radón es cosa seria
Edda Cotto-Rivera, Servicio de Extensión
Cooperativo de Georgia



La Agencia de Protección Ambiental ha designado el mes de enero como el mes nacional para tomar acción contra el Radón. Pero....- ¿Sabe usted qué es el radón?

El radón es un gas natural y radiactivo sin color, olor ni sabor que proviene de la tierra de debajo de nuestros hogares y los edificios de nuestras comunidades.

El problema con el radón es que al entrar en nuestros hogares, se puede acumular en niveles que no son saludables. El radón es la primera causa de cáncer de pulmón en las personas que no fuman y la segunda causa de cáncer de pulmón para aquellos que fuman. Más de 21.000 personas al año mueren a causa de la exposición a este gas.

El comienzo del año representa una excelente oportunidad para educar a la comunidad sobre los riesgos relacionados a la salud debido a este gas.

Por lo general, todos estamos motivados a planear para un año más saludable. Nos ponemos metas sobre nuevos planes de ejercicios, una mejor alimentación y la determinación de practicar hábitos saludables para prevenir enfermedades.

Agreguemos otra resolución para el nuevo año: Realice una prueba de radón en su hogar. Es fácil y lo puede hacer usted mismo. La única manera de saber si su residencia tiene altos niveles de radón es haciendo una prueba de detección en su casa.

Cada estado tiene un programa de educación sobre el radón. Es importante comunicarse con su oficina correspondiente para informarse sobre las regulaciones y programas disponibles en su estado. Recibirá información sobre qué es el radón, cómo afecta su salud, qué hacer si tiene problemas de radón en su casa y que alternativas hay en su comunidad para reducir la entrada del radón en su hogar. ¡Tome acción y haga algo en contra del radón!



Empacando Loncheras Saludables
Diana Romano, Servicio de Extensión Cooperativo de Oklahoma

Empacar loncheras saludables con sus hijos es una buena oportunidad para asegurarse de que lleven un almuerzo saludable y también para enseñarles algo sobre nutrición. Lleve a su hijo a hacer mercado, enséñele a escoger comidas saludables. Pídale a su hijo que le ayude a preparar la lonchera; si los niños ayudan a escoger y a preparar la comida, tienen mayor probabilidad de comérsela.

Sea Creativo: Trate de ofrecer alimentos de por lo menos 3 grupos alimenticios en cada lonchera (frutas, verduras y cereales). Promueva hábitos alimenticios saludables.

Sea Flexible: Por lo general, a los niños les gustan los alimentos altos en grasa y azúcar, como las galletas y las papas fritas. Deje que su hijo escoja un día a la semana una de estas opciones. Los otros días ofrezca de postre algo nutritivo como fruta picada, galletas de avena y uvas pasas o galletas bajas en calorías.

Sea Cuidadoso: carnes, huevos y leches, no pueden estar fuera de la nevera por más de 2 horas, para mantener los

alimentos seguros, use una lonchera de material aislante e incluya un termo que mantenga las bebidas frías. Recuerde lavarse las manos y limpiar el mesón de la cocina antes de cocinar. Pídale a su hijo que le ayude a lavar la lonchera la noche anterior con agua tibia y jabón. Lave frutas y verduras bien. Utilice alimentos que no se dañen estando por fuera de la nevera.

Ideas para Loncheras: En una bolsita mezclar nueces, cereales y frutas secas como uvas pasas. Barras de cereal o galletas integrales. Frutas enteras como la manzana, la pera y el Durazno. Verduras como la zanahoria, brócoli, apio o pimentón cortado en cuadritos pequeños. Sándwich de mantequilla de maní y mermelada baja en azúcar o mantequilla de maní para comer con las verduras y frutas. Atún enlatado en agua. Salsa de manzana sin azúcar agregada. Jugo de fruta natural o jugo al 100 por ciento

Mayor información acerca de empacar loncheras saludables está disponible en las oficinas del servicio de extensión cooperativo de las universidades estatales.





Crianza cent-sible

*Liz Brunscheen-Cartagena, Servicio de Extensión
Cooperativo de Kansas*



Una resolución familiar para el 2012 es enseñarles a los hijos pequeños sobre el dinero. El dinero está constantemente en uso, pero no aprovechamos las oportunidades para enseñarles acerca de ello. Mientras más los educamos, mejores decisiones nuestros hijos tomarán. Tomemos nota de lo que nos tiene que decir el programa “Crianza cent-sible”

PRIMEROS PASOS :¿Cuándo se debe empezar a ser un padre "centsible"? La mayoría de los niños pueden manejar el dinero mucho antes que los padres se den cuenta. De hecho, las investigaciones indican que los niños ya tienen conocimiento, actitudes e ideas sobre el dinero (y cómo se va a usar) antes de que comiencen la escuela.

LA ENSEÑANZA DEL CONCEPTO SOBRE DINERO: Los niños pequeños pueden aprender algunos conceptos básicos importantes si se demuestra con el ejemplo. Tenga en cuenta que sus palabras, acciones, expresiones faciales y el tono de la voz le dice a su hijo cómo se siente acerca del dinero. Estas son algunas actividades divertidas que puede hacer con su hijo:

- Jugar contando monedas. Así es como un niño aprende cuántos centavos se necesita para hacer una moneda de diez centavos.
- Dele a su hijo una cierta cantidad de dinero y ayúdelo a comprar una mochila escolar. Esto puede enseñarle acerca de los límites de dinero y sobre las opciones de decisiones.
- Haga una tarjeta de cumpleaños para uno de los abuelos para enseñar a su hijo cómo a veces se puede hacer algo más barato que comprarlo en la tienda.
- Juegue al restaurante o supermercado para enseñar el concepto de utilizar el dinero para comprar cosas.

Lleve a los niños mayores al banco cuando usted tenga que ir para que vea sus transacciones financieras. Enséñele cómo buscar oportunidades para ganar dinero, cómo hacer un presupuesto, cómo llenar un cheque, ... se va a sorprender cuán saludable su mente se desarrollará en cuanto al dinero.

Proteja su Reporte de Crédito

Andrea Scarrow, Servicio de Extensión Cooperativo de Georgia

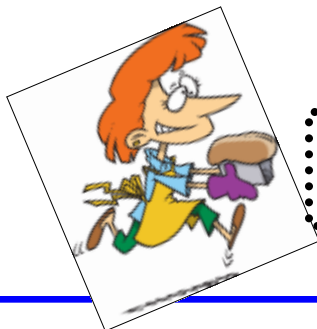


Para tener seguridad financiera usted necesita proteger su reporte de crédito. Monitoree su reporte con frecuencia, pida una copia del reporte a las tres agencias de crédito: Equifax 800-685-1111, Experian 888-397-3742, y Trans Union 800-888-4213. Algunos estados permiten por ley más de una copia gratis por año de cada agencia de crédito. Estas agencias requieren toda su información personal. También puede pedir su reporte por internet en el sitio de annualcreditreport.com—el único sitio autorizado por el gobierno federal para obtener su reporte de crédito.

Cuando reciba su reporte, revíselo con cuidado. Verifique los límites de crédito en cada cuenta y las cantidades cobradas en las cuentas. Si usted cerró una cuenta de crédito, asegúrese que el reporte diga “cerrada por el consumidor”. Si usted encuentra un error, contacte de inmediato a la agencia de crédito para resolver el asunto.

Se usa la información de su reporte de crédito para calcular su puntaje de crédito (credit score), pero su reporte no contiene su puntaje de crédito dentro de la información. Usted puede pedir su puntaje de crédito de las mismas agencias de crédito y no le afecta su puntaje. Siempre habrá un costo para saber su puntaje de crédito. El puntaje de crédito más respetado y usado por los prestamistas de banco es el que se conoce como “FICO score”.

Para mejorar su puntaje de crédito, siempre pague a tiempo las cuentas y obligaciones financieras que usted tiene. 35% de su puntaje se basa en el hecho de pagar las cuentas a tiempo cada mes. Recuerde que los intereses y los costos de préstamos y crédito son muy variables. Es importante comparar los préstamos y buscar la mejor oferta. Evite las opciones de alto riesgo como los “rentar para comprar,” y “los anticipos de sueldo.” Este tipo de préstamo puede dañar su crédito de inmediato porque tienen intereses muy altos y costos escondidos. Proteja su crédito hoy para asegurar un futuro más seguro en cuanto a las finanzas.



Cocine y Ahorre

Pan de Banana con harina integral

Ingredientes:

1 taza de harina blanca, 3/4 taza de harina integral
 1 cucharadita de soda de hornear (baking soda)
 1/4 cucharadita de sal
 1 huevo
 1 taza de puré de bananas (2 bananas)
 1 cucharadita de esencia de vainilla
 1/2 taza de azúcar, 1/4 taza de aceite vegetal

Instrucciones: Combine los 4 primeros ingredientes en un tazón pequeño, mezcle bien y déjelo en un lado. Combine azúcar, y aceite en un tazón mediano. Con mezclador eléctrico bata la mezcla a velocidad media por 2 minutos o hasta que esté bien mezclado. Añada el huevo. Mezcle hasta obtener un color limón. Con el mezclador a baja velocidad, añada la mezcla de harinas y agregue las bananas, empezando y terminando con la mezcla de harina. Agregue la vainilla. Ponga la mezcla en un recipiente de hornear de 8 1/2 X 4 1/2 X 3" roseado con aceite atomizador. Horneé a 350° por 45 minutos o hasta que cuando inserte un cuchillo en el pan este salga limpio. ¡Disfrute!

¿Cuánto calcio necesito?

Eva Paz, Servicio de Extensión Cooperativo de Arizona

Calcio, grupo de lácteos y recomendaciones para la Vitamina D

Edad	Calcio en miligramos	Vitamina D I.U.	Porciones grupo lácteos
1-3 años	700	600	2-2 1/2 tazas
4-8 años	1,000	600	2-2 1/2 tazas
9-18 años	1,300	600	3 tazas
19-70 años hombres	1,000	600	3 tazas
19-70 años mujeres	1,200	600	3 tazas
71 y más años	1,200	800	3 tazas



¿Qué es una porción? 1 taza de leche, yogurt, pudín o kumis; 1 1/2 onzas de queso duro, 1/3 taza de queso rayado, o 2 onzas de queso americano, 2 tazas de queso cottage, 1/2 taza de queso ricota. Otras fuentes de calcio: leche de soya fortificada, jugos, leche de arroz, cereales para el desayuno, frijoles secos cocinados, salmón con huesos, sardinas, almendras.

Para proteger sus huesos: no fume, no consuma bebidas alcohólicas en exceso, o no haga dietas demasiado estrictas. Realice ejercicios que requieran esfuerzo muscular para evitar la osteoporosis y para fortalecer sus huesos: caminar, correr, jugar tenis, jugar básquetbol, fútbol o entrenamiento con pesas.

¡Consuma la cantidad de calcio que necesita y manténgase saludable haciendo ejercicio diariamente!