

# Enlace Latino

## En ésta edición:

Intolerancia al gluten	1
¡El agua, bébala!	1
Aplausos a los pies	2
Las alergias y el asma: las causas, los síntomas, y su prevención	2
Enseñarles a los niños sobre el ahorro	3
Efectos de la Cafeína	4
Horario de clases e información de contactos	4

## Intolerancia al gluten

*Inés Beltrán, Servicio de Extensión  
de la Universidad de Georgia*

Se estima que uno de cada 133 americanos sufre de intolerancia al gluten. El gluten es una proteína que se halla en productos de trigo, cebada y centeno. Los síntomas más comunes de intolerancia al gluten incluyen: malestares estomacales como dolor e inflamación del estómago, cansancio, dolores de cabeza, diarrea, picazón o erupciones, estreñimiento, dolor muscular y de articulaciones y mal absorción de nutrientes. Para identificar y diagnosticar la intolerancia al gluten los doctores realizan exámenes de anticuerpos.

Para quienes sufren de esta intolerancia, los siguientes son algunos alimentos considerados de "riesgo": los productos del pan, las mezclas para recubrir con pan, las bases para sopas, el arroz integral, los jarabes, los dulces, las salsas de queso o el queso para untar, las galletas waffers,



los picatostes o pan pequeño para ensaladas, la imitación de tocineta, las frutas secas, las medicinas con o sin recetas, los productos de harina o de cereal, los suplementos de hierbas, el glaseado o el cubrimiento de tortas y las donas, la salsa, la comida de mar artificial, los adobos y otras salsas, la ensalada de pollo, los yogures, los rellenos, los productos vegetarianos, y las cervezas.

*...continúa en la página 4*

## ¡El agua, bébala!

*Traci Armstrong Florian, Agente de  
Extensión de la Universidad de Arizona*

1. Se recomienda que los adultos tomen por lo menos 8 vasos de agua (de 8 onzas cada uno) al día.
2. En nuestro cuerpo el agua ayuda a: La digestión, la absorción, la fabricación de tejido, el control de la temperatura, el transporte del desperdicio y el control del apetito.
3. La mayoría de las personas pueden sobrevivir sin agua por espacio de tres a cuatro días.
4. Los niños son más vulnerables a la deshidratación en climas cálidos debido a que su elevado metabolismo produce más calor corporal, asegúrese de ofrecerle agua a los chicos con frecuencia.
5. Las mujeres embarazadas y que están dando pecho o lactando, deben aumentar el consumo de líquidos en especial del agua.

6. Las personas de mayor edad puede sufrir de deshidratación ya que sienten menos sed y tienden a olvidar tomar suficientes líquidos durante el día.
7. Las bebidas con cafeína como café, sodas y algunos té, actúan como diuréticos aumentando la pérdida de líquidos. Consuma más agua en lugar de estas bebidas.
8. En una persona sana, el cuerpo mantiene un balance promedio de agua del 60%, dependiendo de la cantidad de grasa o músculo. A mayor masa muscular, la persona retiene más agua.
9. Una manera de verificar si usted está tomando la cantidad adecuada de agua es por el color de la orina. Como regla general, la orina debe ser de color amarillo claro (color del jugo de manzana).
10. ¿Porque debemos tomar agua? Porque el agua no contiene calorías, satisface la sed, es excelente para nuestro cuerpo, y es necesaria para vivir. ¡Tome más agua!

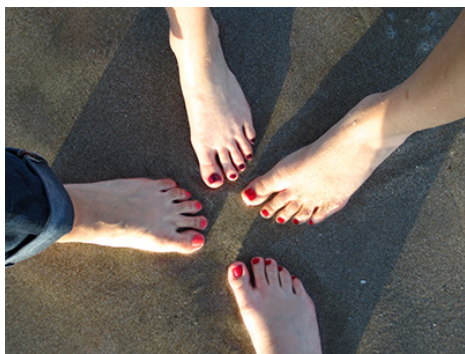
## Aplausos a los pies

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

Nuestros pies nos sostienen, nos proveen equilibrio y nos llevan a todas partes. También nos ayudan a reconocer el estado de salud general de nuestro cuerpo. Los pies se ponen fríos, lo que puede ser una señal de mala circulación, de anemia, de daños al sistema nervioso, e incluso de problemas de tiroides.

Los pies nos pueden enviar señales de altos niveles de estrés. El dolor en los pies puede venir a consecuencia del uso de zapatos incómodos, ejercicio excesivo, osteoporosis o una pequeña fractura que puede pasar desapercibida por mucho tiempo.

La sensación de quemazón en los pies puede ser una señal de neuropatía, enfermedad muy común en personas que sufren de diabetes; pero a su vez puede ser una señal de deficiencia de vitamina



B. Las personas con diabetes deben examinar sus pies todos los días para asegurarse que no tienen ningún problema y tratar de evitar complicaciones como infecciones y amputaciones. Los espasmos en los pies también sugieren un desbalance en los niveles de vitaminas y minerales en el cuerpo.

Proteja sus pies con bloqueador solar. Los pies sudan, así que es recomendable que roten sus zapatos para que estos tengan tiempo de secarse. No ande descalzo y por último, vaya a caminar, para acondicionar los pies.

Educadores de la Universidad de California recomiendan que para mantener los pies saludables se realice una inspección de manera regular para así poder identificar cambios en el color, la textura y la apariencia. Si nos preocupamos por la salud de los pies, ellos se levantarán y nos darán una ovación de pie por cuidarlos.

## Las alergias y el asma: las causas, los síntomas, y su prevención

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

Las reacciones alérgicas son causadas por alérgenos que producen síntomas como: nariz líquida o congestionada, tos, urticaria, picazón, sarpullido u ojos hinchados. Algunas reacciones alérgicas pueden ser mortales causándole a la persona una disminución de la presión arterial, y que los tubos respiratorios se le inflamen y cierren. Es muy importante llamar al 911 si alguien tiene una reacción alérgica de ese tipo.

Los alérgenos 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. Con el pasar de los años, una sola picadura puede ser fatal.
- Alérgenos por contacto: Las reacciones suceden cuando la piel tiene contacto con ciertos cosméticos, plantas, o con joyería o guantes de hule.



¡Es importante hablar con su médico si le ha dado una reacción alérgica alguna vez!

Para reducir los alérgenos comunes en casa, limpie bien todas las alfombras, los animales de peluche, las sábanas, y los muebles donde el polvo se acumula. Inspeccione y limpie cada año el horno, los tubos de la chimenea, y la chimenea. Verifique que no haya humedad ni moho en su casa. El polvo y la humedad son condiciones propicias en la causa de reacciones alérgicas.

En la primavera, los árboles y las flores producen polen que puede causar reacciones alérgicas. También las partículas de piel de los gatos, perros, y otras mascotas, pueden causar una reacción en las personas. Mantenga limpia su mascota para evitar una reacción alérgica.

Algunas causas de alergias pueden provocar asma. El asma es una enfermedad que le hace difícil a la gente respirar, y algunas veces la persona hasta puede morir. 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 y silbido en el pecho, dificultad para respirar y tos.

Hable con su doctor si tiene síntomas de asma, y llame al 911 si alguien sufre de un ataque de asma.

## Enseñarles a los niños sobre el ahorro

Elizabeth Brunscheen-Cartagena, Agente de Extensión de la Universidad del Estado de Kansas



El ahorro de dinero es esencial ya que permite a las personas satisfacer ciertas necesidades que no podrían alcanzar de otra manera. La gente debe ahorrar dinero con objetivos específicos en mente. Por desgracia, el concepto de ahorro orientado a alcanzar una meta no significa mucho para los niños pequeños porque sus objetivos por lo general no están bien definidos.

Las alcancías pueden presentar a los niños la idea de ahorrar dinero. No es mala idea acostumbrarse a dejar centavos en una alcancía sin pensar en cómo van a ser gastados. Pero el ahorro adquiere una importancia completamente nueva cuando se tiene un objetivo en mente. El ahorrar para una meta puede inspirar a los niños a tomar el control de sus hábitos de gasto y planificar las necesidades futuras.

Cuando los niños han adquirido cierta experiencia en el manejo de dinero, es tiempo de abrirles una cuenta de ahorros. La elección de un banco u otra institución de ahorro les puede enseñar mucho sobre el mundo del dinero. Haga que su hijo participe más al hacer depósitos y al ver el balance de dinero en la cuenta. Es muy importante que usted le enseñe a su hijo la idea de los intereses de la cuenta: el hacer su dinero "crecer".

Cuando los niños comienzan a establecer metas de ahorro, asegúrese de guiarlos, pero no establezca las metas por ellos. Usted puede ayudar a sus hijos:

- Su ejemplo es el mejor maestro para sus hijos.
- "Ahorrar para un día de lluvia" no significa mucho para un niño pero ahorrar para lograr una meta definida es mucho más fácil.
- Las metas deben ser realistas. Considere la edad y madurez del niño.
- Los niños generalmente aprenden mejor cuando se les elogia y se les anima que cuando se les critica y reprocha. Incluso los "errores" que se comenten con el dinero son lecciones valiosas.

Para más información puede visitar el sitio de internet <http://www.ags.ndsu.edu/archive/pipeline/p-savings.htm>

## Efectos de la Cafeína

Diana Romano, Servicio de Extensión Cooperativo de Oklahoma

**¿Qué es la cafeína?** La cafeína es una sustancia que se encuentra en ciertas plantas, pero que también se puede producir de manera artificial o de manera sintética.

**¿Cuáles son sus funciones en el cuerpo?:** Una vez se absorbe, la cafeína pasa rápidamente al cerebro. No se acumula en la sangre y no se almacena en el organismo. Sale del cuerpo en la orina. No aporta ningún valor nutricional. La cafeína estimula o excita el cerebro y el sistema nervioso, y no disminuye los efectos del alcohol, así que una taza de café no le ayudará a una persona a estar "sobria."

**Fuentes alimenticias:** La cafeína se consume ampliamente y se halla de forma natural en las hojas, semillas y frutos de más de 60 plantas. Se encuentra en el café, el té, el chocolate y en la mayoría de las gaseosas o sodas. La cafeína también se agrega a medicamentos para el dolor o para el resfriado.

**Efectos secundarios:** La cafeína puede causar frecuencia cardíaca rápida, ansiedad, depresión, dificultad para dormir, náuseas, inquietud, temblores, orinar frecuentemente y vómito. Grandes cantidades de cafeína pueden disminuir la densidad de la masa ósea, al interferir con la capacidad del cuerpo para absorber el calcio, lo que puede ocasionar osteoporosis. La cafeína puede causar o empeorar los síntomas en mujeres con enfermedad fibroquística de los senos.

Las personas necesitan evitar la cafeína o beberla en cantidades pequeñas si sufren de dolor de cabeza, somnolencia, irritabilidad, náusea y vómito. Debe ser evitada por aquellos individuos propensos al estrés, la ansiedad o los problemas de sueño. No deben tomar cafeína las mujeres con protuberancias y dolor en los senos, las personas con reflujo o úlceras gástricas, las personas con hipertensión arterial que no responden al tratamiento, las personas que tienen problemas con ritmos cardíacos irregulares o rápidos y las personas que tienen dolores de cabeza crónicos. Muchos fármacos interactúan con la cafeína. Consulte con su médico sobre las interacciones que la cafeína puede tener con sus medicamentos.



**Evite en los niños:** La cafeína puede afectar de manera negativa el desarrollo de los sistemas neural y cardiovascular de los niños, por lo cual se recomienda no suministrarla. Las bebidas con cafeína no deben reemplazar la leche en la dieta de los niños.

**Embarazo:** No se aconsejan grandes cantidades de cafeína durante el embarazo. La cafeína, como el alcohol, viaja a través del torrente sanguíneo hasta la placenta y puede tener un efecto negativo en el bebé. Debido a que la cafeína es un estimulante, aumenta la frecuencia cardíaca y el metabolismo tanto de la madre como del bebé.

## Intolerancia al gluten

...viene de la página 1

Las siguientes bebidas no contienen gluten: los licores destilados como el vino, el vodka, la ginebra, el tequila, el ron, el whisky, el brandi, el aguardiente, el pálinka, el soju, y el slivovitz. De igual manera existen en el mercado cervezas elaboradas sin gluten.

Evite carnes y alimentos ya preparados o apanados e incluso marinados. Seleccione más vegetales y frutas y compre cuando estén en estaciones para controlar sus gastos. Cada vez que vaya de compras revise las etiquetas de los productos que compra con regularidad porque los fabricantes pueden cambiar los ingredientes.

¡Recuerde sin trigo no significa sin gluten! Evite comprar harinas, cereales y arroz que usted puede pesar con palas o cucharas grandes porque pueden estar contaminados con gluten.



## Horario de clases e información de contactos

### En Georgia:

#### ServSafe para Gerentes de Servicios de Alimentos • 7 y 8 de mayo

Colquitt County Extension Office, 350 Veterans Parkway N. Moultrie, GA 31788. Para inscribirse llame al 229.616.7455 y para información sobre la clase contacte a Andrea Scarrow a [ascarow@uga.edu](mailto:ascarow@uga.edu).

#### Cocinar para prevenir el cáncer • 16 de mayo

10:00am a 2:00pm. Mediante una demostración culinaria y una clase de nutrición, usted aprenderá a preparar deliciosas comidas y a seleccionar alimentos más saludables y de bajo precio para que le ayude a reducir su riesgo a desarrollar cáncer. Todas las mujeres que asistan a las cuatro horas de clase participarán de rifas y podrán ganar excelentes premios. Contacte Ines Beltran a [inesb@uga.edu](mailto:inesb@uga.edu) para información sobre la clase. La clase no tiene ningún costo, pero es necesario inscribirse con Linda Lozada al 770.449.6515 o a su correo electrónico [linda@gwinnettville.com](mailto:linda@gwinnettville.com).

#### 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).

### En Arizona:

#### Clases de nutrición - SNAP-Ed y EFNEP

- 2 de mayo: Arizona, Desarrollo de comunidades sanas
- 4 de junio: Maricopa County SNAP-Ed Conferencia para maestros
- 28 de junio al 1 de Julio: SNEB Conferencia.

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:

- 8 de abril a la 6:00pm: clase de cocina en Integris Hospital. 4200 S.Douglas. OKC, OK 73109
- 14 de abril a las 6:00pm: clase de nutrición en Manos Juntas Foundation. 1901 N. Douglas OKC, OK 73106
- 18 de abril a las 11:00am: "comer bajo un presupuesto" en el Even Start Program 3600 N. Lindsey, OKC, OK 73013

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).

### En Kansas:

#### Clases de Internet 101 para padres. • 3, 10, y 17 de abril

5:30pm a 7:30pm en el Meadowlark Room Sunflower Room. Para adultos interesados en mantener a sus niños y nietos seguros en el mundo cibernético. Seis horas de práctica. Conocedores de las computadoras son bienvenidos. La detective Jennifer Wright es la presentadora del programa (Exploited & Missing Child Unit/Internet Crime Against Children). No se ofrece cuidado para los niños y el costo es \$20 por familia. Para más información contacte a Elizabeth Brunscheen-Cartagena al 316.660.0114 o a su correo electrónico [lizb@ksu.edu](mailto:lizb@ksu.edu).

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