

La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas



Programa de Nutrición Familiar de la Investigación y Extensión de K-State

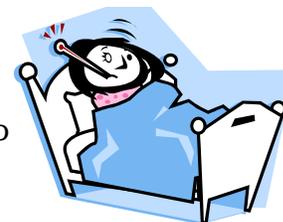
CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Diciembre / Enero

Resfriado y Gripe — ¡No para Usted!

¿Quiere diseminar gozo y alegría en lugar de gérmenes esta época festiva? A continuación presentamos algunas formas sencillas de evitar los gérmenes y disminuir sus posibilidades de contagiarse con un molesto resfrío o gripe este invierno.



Póngase la vacuna de la gripe. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan que todas las personas de 6 meses de edad o más se pongan la vacuna de la gripe. Esta vacunación es la mejor manera de reducir su probabilidad de contraer la gripe.

Haga actividad física moderada. Intente hacer de 30 a 60 minutos al día.

Duerma por lo menos siete horas por noche.

Enjabónese bien. Su mejor defensa contra los bichos del resfriado y la gripe es lavarse las manos. Enjabónelas por mucho tiempo, el suficiente para poder cantar la canción de "Feliz Cumpleaños" dos veces (unos 20 segundos). Si no puede lavarse, utilice un desinfectante a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.

Limpie con frecuencia los "sitios favoritos" de los gérmenes.

- La esponja de cocina es probablemente uno de los sitios con más gérmenes de su hogar. ¿Qué hacer? Desinfecte las esponjas sometiéndolas al ciclo de secado en su máquina lavaplatos.
- El drenaje del fregadero de su cocina probablemente alberga a más de 500,000 bacterias por pulgada cuadrada. Dos veces por semana, mezcle una cucharada de cloro en cuatro tazas de agua. Utilice la mezcla para frotar la tina de su fregadero y a continuación vierta la solución por el desagüe para limpiarlo también.
- Limpie sus mesas de cocina con un producto antibacteriano después de preparar o lavar alimentos, especialmente las frutas y verduras crudas.
- Lave a menudo las toallas de mano, bolsas reutilizables y bolsas para pañales en agua caliente con jabón.
- Limpie con un pañito desinfectante la manigueta y el asiento plegable de su carretilla de compras, las barandas, los respaldos para brazos, escritorios, teclados, ratones de la computadora, teléfonos, interruptores de luz, controles remotos, grifos, maniguetas de puertas, radios, bolsos y otros "imanes de gérmenes".
- El dinero en efectivo, las monedas, los botones de los cajeros automáticos y las máquinas expendedoras de comida, y las billeteras pueden darle más de valor del su dinero en gérmenes. Utilice un desinfectante para manos después de tocarlos.

Fuente (Acceso en 11/10/10): Cold and Flu? Not you!, <http://cnn.com/2010/HEALTH/11/03/health.avoid.cold.flu/index.html>

Boletín desarrollado por Erin Henry, R.D., L.D., y Mary Meck Higgins, Ph.D., R.D., L.D., Especialista en Nutrición Humana de la Investigación y Extensión de K-State y Profesora Adjunta, Departamento de Nutrición Humana.

¿Los Suplementos Ayudan a Combatir Resfriados?

Los días de enfermedad son desagradables. Ellos también nos cuestan dinero, ya que el resfriado común es una de las principales razones para visitar a un médico y por las cuales faltamos a la escuela o el trabajo. Para luchar contra los resfriados, todo el mundo busca formas de fortalecer su sistema inmune. ¿Son varios suplementos nutricionales seguros y valen lo que cuestan? *Cenando con Diez Centavos* de este mes explora la ciencia detrás de tres productos comunes.

Equinácea. Los expertos en salud no han determinado aún si la equinácea ayuda a prevenir o reducir los resfriados. Algunas pruebas limitadas muestran que puede ser útil para el tratamiento de resfriados en los adultos, si se toma en las primeras etapas de un resfriado. Muchos otros estudios de investigación no han demostrado ningún beneficio para adultos o niños.

Zinc. Advertencia: los productos de zinc, tomados a través de la nariz (por ejemplo, aerosoles o geles) podrían ocasionar daño permanente a su sentido del olfato. Las pastillas son más seguras.

Los suplementos de zinc han demostrado un potencial para el tratamiento de los resfriados. Investigaciones han demostrado que tomar 70 o más mg de zinc al día reduce la duración de los resfriados. Las mejores dosis y estrategias de tratamiento no se conocen aún. Suplementar con demasiado zinc puede tener un impacto negativo sobre el sistema inmunológico. Quizás no haya ningún beneficio para las personas que ya tienen niveles de zinc saludables. Fuentes de alimentación de zinc incluyen: ostras, carne de res, cangrejo, cerdo, pollo, menudillos de aves de corral, langosta, germen de trigo, frijoles horneados y otros frijoles cocidos y productos lácteos.

Vitamina C. Los suplementos de vitamina C han demostrado alguna promesa para el tratamiento de resfriados en adultos, pero los investigadores no han estudiado a los niños. Se han reportado efectos secundarios con altas dosis de suplementos de vitamina C. La mejores dosis y estrategias de tratamiento no son conocidas. Con seguridad puede comer alimentos naturalmente ricos en vitamina C a menudo. Estos incluyen: naranjas, brócoli, toronja, pimiento dulce, fresas, coles de Bruselas y papayas.

¿Cuál es el punto final? No hay buenas evidencias según las investigaciones de que cualquier suplemento nutricional evite los resfriados (o la gripe), o incluso si ayudan a reducir el tiempo y gravedad si usted o su niño se resfrían. Si usted elige tomar un suplemento nutricional de todos modos, tenga en cuenta que puede provocar efectos secundarios y puede interactuar con otras hierbas, suplementos o medicamentos. Siempre tome suplementos bajo la supervisión de su médico.



Esfuércese por comer una dieta balanceada y saludable. Mire la siguiente página para obtener ideas sobre los alimentos sabrosos y satisfactorios que puede comer.

Fuente (Acceso en 11/16/10): [What the Science Says About CAM and the Common Cold](http://nccam.nih.gov/health/flu/ataglance.htm#coldscience), <http://nccam.nih.gov/health/flu/ataglance.htm#coldscience>

Para más información acerca de cómo comer sano, comuníquese con su oficina local de Extensión. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de USDA. El Programa de Asistencia Alimentaria puede ayudar a personas de cualquier edad con bajos ingresos a comprar alimentos nutritivos para llevar una dieta mejor. Para saber más, llame al 1-888-369-4777.



Coma para Combatir las Enfermedades



¿Cómo puede elegir alimentos para mantener su sistema inmune fuerte en este invierno y para tener menos probabilidad de contagiarse con un resfriado o gripe? ¿O para sentirse mejor más pronto si lo ataca un resfriado o gripe? ¡Siga leyendo y después vea la receta de sopa de invierno para luchar contra el resfriado o gripe en la página 4!

Coma una dieta de alta calidad. Esto es probable que sea el arma más fuerte en su arsenal de salud esta temporada de resfriados y gripe.

- Beba muchos líquidos, especialmente agua, para mantenerse hidratado.
- Alimentos ricos en antioxidantes ayudan a mantener el cuerpo fuerte contra las enfermedades. Buenas fuentes son alimentos vegetales coloridos, especialmente las siguientes frutas, verduras y granos integrales: sorgo, bayas, cacao en polvo sin endulzar, nueces, alcachofas; frijoles pintos, rojos y negros; frutos secos, lentejas, ciruelas, manzanas, cerezas, col roja, peras, brócoli, avena, espárragos, patatas dulces, remolacha y hojas de remolacha, aguacates, naranjas, melocotones, palomitas de maíz, rábanos, espinacas, papas, toronjas, cebollas rojas, uvas rojas y té verde.
- Las grasas omega-3 ayudan a nuestro sistema inmune. Pescado graso, nueces de nogal, aceite de canola y harina de semillas de lino son las mejores fuentes dietéticas de estas grasas.
- Cantidades moderadas de proteínas de alta calidad (como los peces, las aves de corral y carnes magras, los huevos, productos lácteos bajos en grasa y frijoles cocidos) son saludables.

Use condimentos. Añada algunos de los siguientes ingredientes a un té caliente, un batido hecho con frutas altas en antioxidantes, o un platillo acompañante de verduras coloridas.

- *Los chiles picantes* ofrecen una sensación de ojos lagrimosos, nariz acuosa y garganta limpia. La próxima vez que esté congestionado, intente comer algunos chiles o agregar un poco de pimienta de Cayena o salsa picante a su platillo principal. Si se siente adolorido, ¡sepa que los chiles también tienen propiedades antiinflamatorias!
- *La menta* es una fuente natural de mentol. Una taza de un vaporoso té de menta puede ayudar temporalmente a abrir los senos nasales obstruidos y calmar los dolores de garganta. Beberlo durante todo el día puede ayudar a compensar la necesidad de usar descongestionantes. Su sensación refrescante puede ayudarle a sentirse mejor si también tiene fiebre.
- *La mayoría de hierbas y especias* son buenas fuentes de antioxidantes, especialmente clavos de olor, canela, orégano seco, polvo de cúrcuma, comino, perejil seco, albahaca seca, polvo de curry, jengibre molido, pimienta negra, polvo de chili y paprika.
- *El ajo y el jengibre* tienen propiedades antimicrobianas y antivirales que pueden ayudar a aliviar los dolores y mucosidades, y pueden incluso ayudarle a mejorarse más rápidamente.

Haga amistad con las bacterias. Los probióticos son microbios buenos para el intestino que pueden fortalecer el sistema inmune al excluir a los gérmenes malos que nos hacen enfermar. Un estudio encontró que los adultos sanos que comieron alimentos probióticos diariamente durante tres meses acortaron el período de lucha contra el resfriado común por casi dos días y que se había reducido la gravedad de sus síntomas. Alimentos ricos en probióticos incluyen: yogur "con culturas vivas y activas," quesos añejos como gouda y cheddar, y alimentos fermentados tales como chucrut, kimchi y kéfir.

Fuentes (Acceso en 11/16/10): 1. Cold and Flu? Not you!, <http://cnn.com/2010/HEALTH/11/03/health.avoid.cold.flu/index.html> 2. A Database of the Top Antioxidants, www.oracvalues.com

El contenido de esta publicación se puede reproducir para propósitos educativos. Todos los otros derechos están reservados. En cada caso, déle crédito a Erin Henry y Mary Meck Higgins, "Cenando con Diez Centavos," Diciembre 2010.

Rincón del Cocinero de *Cenando con Diez Centavos*

Sopa de Invierno para la Cena

(Rinde 2 porciones, de 1 1/4 tazas cada una)

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de canola para cocinar
- 1/4 taza de cebolla roja picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 1/2 tazas de caldo o de consomé de pollo, con sodio reducido
- 1/2 taza de batatas dulces y 1/2 taza de papas blancas, ambas crudas y picadas
- 1 taza de pavo o pollo picado cocido, sin piel
- 1/2 taza de floretes de brócoli picado
- 1 cucharadita de hojas de perejil seco
- 1/2 cucharadita de hojas de orégano seco
- 1/4 cucharadita de pimienta negra o pimienta de cayena molida
- 1/8 cucharadita de hojuelas aplastadas de chile rojo

Instrucciones

1. En una cacerola, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo. Cocine, revolviendo a menudo, hasta que la cebolla esté suave, por unos 3 minutos. **2.** Vierta y revuelva los ingredientes restantes. Cubra. Ponga la sopa a hervir. **3.** Reduzca el calor. Revolviendo ocasionalmente, hierva la sopa suavemente hasta que las papas estén suaves, como por 20 minutos. Sirva caliente. **4.** Cubra y refrigere o congele las sobras antes de 2 horas.

Datos Nutricionales por cada porción: 260 calorías, 10 g de grasa total, 1.5 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans, 18 g de carbohidratos, 25 g de proteína, 60 mg de colesterol, 420 mg de sodio y 3 g de fibra dietética. Valores Diarios: 100% vitamina A, 35% vitamina C, 4% calcio, 10% hierro.



**Servicio de Extensión
Cooperativa, Investigación
y Extensión de K-State**

K-State, los Concilios de Extensión de los Condados, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los EE.UU. cooperando.

K-State es un proveedor y empleador con oportunidades equitativas.