

Septiembre es el Mes nacional de concientización sobre la obesidad infantil.



Ejercicio: Receta para la obesidad infantil

Casi el 20% de los niños estadounidenses son obesos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés).

Los niños con sobrepeso importante tienen un riesgo elevado de problemas de salud crónicos, como asma, apnea del sueño, presión arterial elevada y problemas en las articulaciones. Los niños y jovencitos obesos suelen tener problemas de autoestima y acoso.

Septiembre es el Mes nacional de concientización sobre la obesidad infantil, una oportunidad para aprender estrategias para ayudar a los niños con sobrepeso a lograr y mantener un estilo de vida saludable, lo que puede ayudar a garantizar que alcancen el peso adecuado para su propio tipo de cuerpo. Recuerde que los niños vienen en todas las formas y tamaños, y no deben someterse a dietas estrictas para bajar de peso mientras aún están creciendo. El peso de un niño es una preocupación cuando cambia rápidamente, pero no cuando aumenta de manera constante y predecible. Su profesional de salud puede ayudarlo a reconocer la diferencia.

Practique hábitos de estilo de vida positivos con sus niños, incluidos una alimentación saludable, sueño suficiente, diálogo interno positivo y mucha actividad física. Recuerde que los niños prosperan con la rutina. Ofrezca alimentos nutritivos con un patrón diario constante (por ejemplo, desayuno, almuerzo, cena y un refrigerio) en lugar de permitir que 'piquen' constantemente.

Los niños de tres a cinco años deben estar activos durante todo el día y los niños y jóvenes de seis a 17 años deben estar físicamente activos al menos 60 minutos al día. Es un desafío limitar el tiempo que sus niños pasan frente a una pantalla, pero es fundamental para controlar el peso.



Fomente la participación en actividades deportivas escolares o comunitarias y comparta información con otros padres sobre las oportunidades de actividad física en los parques y centros comunitarios de su vecindario. Y recuerde que los niños imitan a los adultos, así que agregue actividad física a su vida. Anime a sus hijos a que se unan a usted en actividades de las que todos disfruten.

Granos: Toda la verdad



Por Cara Rosenbloom, RD

Si le encanta la avena, el arroz integral y el pan integral, está de suerte. Los alimentos integrales son ricos en fibra, contienen muchas vitaminas y son buenos para la salud en general.

Sin embargo, la mayoría de los estadounidenses eligen granos refinados (como pan blanco o arroz blanco) en lugar de opciones de granos integrales muy ricos en nutrientes. ¿Cuál es la diferencia? Todos los granos comienzan como granos integrales, con tres partes densas en nutrientes:

- **Salvado:** contiene fibra, vitaminas B y minerales.
- **Germen:** contiene vitamina E, antioxidantes y grasas insaturadas saludables.
- **Endospermo:** contiene carbohidratos con algo de proteína.

La eliminación del salvado y del germen convierte un grano integral en un producto de grano refinado, como el arroz blanco y la harina blanca. ¿Cuál es el problema? Este proceso de refinación elimina la mayor parte de la fibra, las vitaminas, los minerales, los antioxidantes y las grasas saludables de los granos, dejando en gran parte solamente carbohidratos.

Las estadísticas muestran que alrededor del 80% de los consumidores piensan que los cereales integrales son saludables. Sin embargo, los cereales integrales solo representan alrededor del 16% de nuestra ingesta total de cereales en un día determinado. Si son tan nutritivos, ¿por qué no los comemos con más frecuencia? Todo se reduce a la disponibilidad, la conveniencia y el hábito.

El pan blanco, los fideos, las galletas saladas y el arroz blanco están fácilmente disponibles en restaurantes y tiendas de comestibles. Puede requerir un poco de esfuerzo cambiar a más granos integrales, pero vale la pena hacerlo por sus beneficios para la salud. Los estudios muestran que comer alrededor de tres porciones diarias de granos integrales puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes tipo 2.

Consuma más granos integrales solicitando pan integral o arroz integral en los restaurantes, y agregando estos granos integrales y pseudo granos a su carrito de compras: cebada, arroz integral o silvestre, sorgo, trigo sarraceno, quinua, avena, palomitas de maíz, mijo y opciones de trigo integral, incluidas las bayas de trigo, el farro, el bulgur y el freekeh.



El mes de septiembre es el Mes de los granos integrales.



Alivio del dolor de cabeza

El dolor de cabeza tensional es una afección común que a menudo se desencadena por nuestras actividades físicas diarias y factores de estrés mental. El dolor de cabeza por tensión es leve o moderado en la cabeza, el cuero cabelludo o el cuello, lo que provoca tensión muscular en estas áreas. Puede volverse intenso y durar horas.

Elementos desencadenantes comunes del dolor de cabeza tensional:

- Estrés físico o emocional continuo.
- Demasiado alcohol o caféina, chocolate y frutas cítricas.
- Apretar la mandíbula o rechinar los dientes.
- Cansancio visual.
- Fatiga.
- Ronquidos o problemas del sueño.
- Resfriados, gripe o sinusitis.



Además de los analgésicos, siga estos pasos para obtener alivio:

- Duerma lo suficiente, evite saltarse las comidas y trate de no excederse.
- Si está sentado durante períodos prolongados, levántese y estírese con frecuencia.
- Aplique una compresa fría para aliviar el dolor en la nuca o en las sienes.
- Acumule al menos 150 minutos por semana de actividad de intensidad moderada, como caminar a paso ligero.
- Evite el uso excesivo de medicamentos. Tomar medicamentos para el dolor de cabeza, incluidas las opciones de venta sin receta, más de dos veces por semana puede aumentar la intensidad y la frecuencia de sus dolores de cabeza.
- Pruebe técnicas de relajación, meditación con respiración y otras formas de aliviar la tensión para aliviar el estrés. El fortalecer y estirar rutinariamente los músculos del cuello y los hombros puede ser de gran ayuda.

Obtenga atención médica inmediata si su dolor de cabeza es repentino y severo o sigue a una lesión en la cabeza; viene acompañado de fiebre, rigidez de cuello, confusión, convulsiones, visión doble, debilidad, entumecimiento o dificultad para hablar; o si empeora a pesar del descanso y los analgésicos.

Comida cerca de casa

Por Cara Rosenbloom, RD

El apoyo a los agricultores locales ha cobrado impulso en los últimos diez años.

Esto es lo que necesita saber sobre la compra de alimentos cultivados localmente.

La comida local generalmente se produce en su área o estado. A menudo sabe muy bien porque probablemente sea más fresca que los alimentos que provienen de un área a más de 1,000 millas de distancia. Además, los alimentos de temporada suelen estar disponibles en cantidades excedentarias, lo que significa que pueden tener un buen precio.

Pregunte acerca de los alimentos cultivados localmente en su tienda de comestibles y busque mercados del agricultor en su área. Por supuesto, es posible que ese mercado no tenga todo lo que necesita para abastecer su refrigerador. Y si vive en los estados contiguos de los Estados Unidos, no encontrará plátanos o granos de café cultivados localmente. Uno de los límites de comprar productos locales es que no todas las comunidades tienen el hábitat o las tierras de cultivo para cultivar los ingredientes que uno desea.

Consulte la guía de cultivo local de su estado para ver qué se cosecha en cada temporada; diferirá según el lugar donde usted viva. Por ejemplo, los arándanos frescos se recolectan en abril y mayo en la Florida, pero se recolectan de junio a septiembre en el estado de Oregón. Algunos alimentos se cultivan localmente durante todo el año, lo que facilita el acceso a ellos en todas las estaciones. Los tomates, pimientos, champiñones y pepinos pueden crecer en invernaderos de interior, mientras que las hierbas, la lechuga y las microverduras prosperan en instalaciones de agricultura vertical de interior.

¿En pocas palabras? Es fantástico apoyar los alimentos cultivados localmente cuando se puede. Para obtener más información, busque la **Guía nacional para encontrar alimentos locales** (*National Guide to Finding Local Food*) en sustainableagriculture.net.



P: ¿Consejos para la salud de la próstata?

R: Cada año, a más de 170,000 hombres se les diagnostica cáncer de próstata y más de 30,000 mueren a causa de la enfermedad. El principal riesgo es tener más de 65 años de edad; otros riesgos son tener antecedentes familiares de cáncer de próstata y ser de ascendencia afroamericana. La tasa de supervivencia es alta cuando el cáncer de próstata se detecta temprano.

La Sociedad Estadounidense del Cáncer (*The American Cancer Society*) recomienda hablar con su profesional de salud sobre los beneficios y riesgos de la detección del cáncer de próstata a partir de los 50 años si uno tiene un riesgo promedio y se espera que viva al menos diez años más. Los hombres con mayor riesgo deben tener la conversación a los 40 o 45 años, según el nivel de riesgo. La detección se puede realizar con un análisis de sangre de PSA (antígeno prostático específico) y un examen rectal digital.

Las mejores formas de prevenir el cáncer de próstata son comer muchas verduras y frutas, perder el exceso de peso y, con la autorización de su profesional de salud, hacer al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, cada semana.
— Elizabeth Smoots, MD



El mes de septiembre es el Mes de información sobre el cáncer de próstata.

Nota: Debido al tiempo de producción, es posible que este número no refleje la situación actual de COVID-19 en algunas o todas las regiones de los EE. UU. Para obtener la información más actualizada, visite coronavirus.gov.

9.2021