The San Diego Union-Tribune 05/24/2014 Copy Reduced to %d%% from original to fit letter page

El ejemplo

es la mejor manera de educar a los niños sobre alimentación

Irasema Mayoral Liera
ENLACE

Antonio Navarro, de 42 años, fue un niño obeso y llegó a la edad adulta con sobrepeso. Pero hace cuatro años decidió cambiar su vida pues 367 libras lo pusieron al borde de la desesperación.

La obesidad infantil es un tema preocupante en Estados Unidos. De no atacarse el problema, las consecuencias a corto y largo plazo son inevitables, entre inflamación de hígado —en adolescentes—, hipertensión arterial, diabetes tipo 2 y altos niveles de colesterol, y eso sin olvidar el daño psicológico de la una autoestima baja y depresión.

Navarro pagó la cuenta a largo plazo. "Dos semanas antes de una cirugía de banda gástrica sufrí tres preinfartos, tres noches consecutivas y entonces la operación quedó en el aire", contó Navarro, quien en el inter de reprogramar su operación, optó por la nutrición celular y el ejercicio, al grado de perder 140 libras.

Por cierto, la nutrición celular, es una forma de abastecimiento de nutrientes que las células del organismo necesitan para obtener energía, mantener estructura y funciones; a unas personas puede darles resultados y a otras no, pero en Navarro fue un éxito total.

Así como Navarro, los niños también pueden cantar victoria, aseguró el doctor Donald Miller, pero con la ayuda de un profesional y los propios padres. "La educación, incluyendo la alimenticia, inicia en casa; un papá decide la comida que un hijo se lleva a la boca estando en el hogar", indicó el doctor miembro de la Academia Americana de Pediatría.

Desafortunadamente hay motivos para alertar sobre la obesidad infantil. La Asociación Americana del Corazón —AHA—, dice que cada uno de tres niños y adolescentes es obeso o tiene sobrepeso en este país; estas cifras comprueban que la obesidad infantil va en aumento, contrario a estadísticas que a principios de año decían que el problema iba a la baja.

Esto suena drástico pero el cirujano general, Richard Carmona dijo al sitio de la AHA que de no actuar, estos niños serían la primera generación de personas menos saludables y con menos probabilidades de tiempo de vida que los propios padres.

Pero no todos los niños con problema de obesidad deben tratarse igual, dijo Miller. Es muy importante que los padres sigan las instrucciones de los doctores de sus hijos; hay que identificar los malos hábitos alimenticios y a partir de ahí se elabora un plan.

Por ejemplo, si el niño toma leche regular, Miller aconseja leche sin grasa; si el gusto por el cereal es azucarado, indica comer cereal pero sin azúcar, lo mismo con el jugo, mezclarlo con agua. "Esto para iniciar con indicaciones sencillas, no puede imponerse un cambio drástico de la noche a la mañana", agregó.

La mejor manera de controlar el peso de los niños es enseñarles a comer saludable. *Getty Images*

La paciencia de los padres es primordial. "Luego vienen las limitaciones de cantidades de alimentos y los resultados pueden tomar tiempo, incluso meses; el problema no es tomar un jugo con azúcar al día, sino más de dos y así con otros alimentos cada vez que se llega la hora de comer", continuó Miller quien recomienda también la actividad física.

Sí funciona

Precisamente Navarro es un ejemplo positivo de estos resultados, especialmente con el impacto que su vida sana produce en su familia, conformada por su esposa Rocio Urrutia de 35 años y una hija de 10.

Dice que él y Urrutia han aprendido bastante. "No temo a una posible obesidad en mi hija, pero tratamos de inculcarle buenos hábitos alimenticios; creo que le estamos dando un buen ejemplo de cómo comprometerse con la salud", dijo Navarro.

De hecho, Rocio y Antonio son profesionistas pero ambos se volvieron expertos en nutrición y acondicionamiento físico. "Lo que sabemos nos aseguramos de transmitirlo a nuestra hija; los niños asimilan bien cuando les explicas con argumentos, en este caso la importancia de comer bien y hacer ejercicio", comentó la madre.

Considera que las mamás juegan un papel importante en la salud de los niños. "La mayoría nos encargamos de comprar la comida; por ejemplo, mi hija inicia el día con un licuado con leche, proteína y fruta; lleva un bocadillo a la escuela, ya sea fruta o una barra alta en proteína y cuando regresa de la escuela ya tengo la comida lista: alguna carne blanca, verduras, quinoa o arroz integral, por mencionar algo", dijo Urrutia quien por cierto posee una buena figura.

Ella dice que lo más importante es crear una disciplina con buenos hábitos, que incluya una alacena con el mínimo de dulces y comida chatarra; el papá cuenta que de vez en cuando su hija come uno que otro dulce, pero que hasta eso miden.

"El tocar fondo te hace ver las cosas de manera diferente, haces lo posible por estar vivo, saludable y sin operaciones", dijo Navarro con mucho orgullo.

El sitio kidshealth.org ofrece información en inglés y español sobre diversos temas, entre ellos la obesidad infantil; dirige su información a padres, adolescentes o niños.

Dr. Michael Roizen
y Dr. Mehmet Oz

Las proteínas: ¿aliados o enemigos?

Las proteínas son elementos básicos para los músculos, órganos internos, glóbulos rojos, hormonas, enzimas y anticuerpos que combaten las infecciones.

Aunque las dietas proteicas te pueden ayudar a perder peso, un nuevo informe indica los riesgos a largo plazo de seguir una dieta rica en proteína animal. Incluso ingerir lo que muchos consideran una cantidad moderada de carne de res, cerdo y otras carnes procesadas cuadruplica la probabilidad de desarrollar cáncer.

Investigadores de la Universidad del Sur de California revelaron que las personas con mayor riesgo de desarrollar cánceres letales son quienes comen 100 gramos (3.5 onzas) o más de proteína animal diariamente en una dieta de 2000 calorías. Y el hábito de comer abundante carne durante la edad madura aumenta el riesgo de cáncer lo mismo que el tabaquismo. De hecho, aumenta en un 74 por ciento la probabilidad de morir tempranamente.

Buenas proteínas

Estas son algunas ideas de platos satisfactorios con un tipo y una cantidad adecuada de proteína.

La cantidad correcta. Las normas del Instituto de Medicina establecen 46 gramos de proteína diaria para las mujeres y 56 gramos para los hombres. Eso te ayuda a controlar el apetito. Algunos sondeos gubernamentales estiman que el adulto promedio en Estados Unidos come de 69 a 113 gramos de proteína diariamente. Y podemos apostar a que gran parte de procede de la carne.

La cantidad diaria de proteína que debes consumir por día es la que contienen cuatro onzas de salmón, una onza de semillas, sobre todo de nueces, porque son las únicas que contienen ácidos grados omega-3, ocho onzas de leche desnatada, dos cucharadas de mantequilla de maní y un poco de vegetales y granos integrales, además de una taza de avena para los hombres. Podrías necesitar más si haces mucho ejercicio, tienes más de 65 años o si estás embarazada o amamantando.

Reduce las carnes rojas y procesadas. Las carnes rojas están repletas de grasas saturadas, que incrementan el riesgo de aterosclerosis, aunque esa no es la única amenaza para tu sistema cardiovascular y otras funciones vitales de tu organismo.

Las carnes rojas y las procesadas contienen carnitina, colecitina y colina, que son aminoácidos que las bacterias intestinales transforman en N-óxido de trimetilamina (TMAO) cuando comes esos tipos de carnes, yemas de huevo y carne de cerdo.

El TMAO aumenta el riesgo de infarto, accidente cerebrovascular, pérdida de la memoria y cáncer, y contribuye a más arrugas, orgasmos débiles e impotencia. Asimismo, debes evitar los nitritos que hay en el tocino, fiambres, jamón y salchichas, pues aumentan tu tensión arterial y disminuyen la flexibilidad de las arterias.

Lo que sí debes ingerir: menos de cuatro onzas a la semana de carne de res alimentada con hierba (tiene mayor concentración de omega-3). Acompáñala con vegetales.

Escoge otras proteínas animales. El salmón y la trucha de mar proporcionan los ácidos grasos omega-3 DHA que son beneficiosos para el corazón. El pollo y el pavo sin piel te ofrecen proteínas con poca grasa saturada, pero ingiere porciones pequeñas.

Come menos carnes. Opta por frijoles, productos de soja como el tofu, bien adobado con especias y hierbas, así como nueces. Todos estos alimentos son alternativas sanas a las carnes. Tres onzas de carne animal proporcionan entre 15 y 27 gramos de proteína. Una taza de lentejas cocinadas te aporta 18 gramos de proteína vegetal y media taza de tofu contiene 20 gramos de proteína vegetal. Una taza de frijoles negros contiene 15 gramos de proteínas. Dos cucharadas de mantequilla de maní equivalen a ocho gramos de proteína vegetal. Una taza de espinacas o brócoli te aporta cinco gramos de proteína.

Trata de comer proteínas en cada comida. No esperes a la cena. Repartir tu consumo de proteína durante el día ayuda a los músculos, sobre todo a una edad madura. Añade semillas a tus ensaladas o cereales. Usa las claras de huevo para hacer tus huevos revueltos en las mañanas. Para el postre, prepárate un tazón de frutas frescas con un poco de yogur desnatado sin azúcar.

El Dr. Mehmet Oz es anfitrión de The Dr. Oz Show y el Dr. Mike Roizen es jefe de Bienestar y presidente del Instituto de Bienestar de la Clínica Cleveland.

mis Clasificados
Encuéntralo. Véndelo. Promuévelo.
Para anunciarse, llame al: 619.293.2096

enlace AVISOS
Avisos públicos

Order To Show Cause For Change Of Name

Case No. 37-2014-00013698-CU-PT-NC. Superior Court of California, County of San Diego, 330 W. BROADWAY, SAN DIEGO, CA 92101. Petition of: ANTHONY ABRAHAM ELIGINDY for change of name. To All Interested Persons: Petitioner filed a petition with this court for a decree changing name as follows: Present name: ANTHONY ABRAHAM ELIGINDY. Proposed name: ANTHONY ABRAHAM. The Court Orders that all persons interested in this matter shall appear before this court at the hearing indicated below to show cause, if any, why the petition for change of name should not be granted. Any person objecting to the name changes listed herein may file a written objection that includes the reasons for the objection at least two court days before the matter is scheduled to be heard and must appear at the hearing to show cause why the petition should not be granted. If no written objection is timely filed, the court may grant the petition without a hearing.

Avisos públicos

NOTICE OF HEARING Date: March 7 Time: 8:30AM. Dept. 36. The address of the court is SAME AS NOTED ABOVE. A copy of this Order to Show Cause shall be published at least once each week for four successive weeks prior to the date set for hearing on the petition in the following newspaper of general circulation, printed in this county: ENLACE Date: MAY 01 2014. MICHAEL KIRKMAN Judge of the Superior Court.

AVISO

Enlace participa a sus lectores y clientes que no se hace responsable ni garantiza la calidad de los productos o servicios de sus anunciantes.

Enlace recomienda a sus anunciantes revisar cuidadosamente sus avisos clasificados la primera vez que aparezcan publicados. En caso de encontrar algún error, no duden en comunicarse al **(619) 718-5041** o al **(619) 293-1952** para corregirlo de inmediato.

UNION-TRIBUNE enlace

Clasificados (619) 718-5656

enlace MERCANCÍA

Electrodomésticos
SECADORA elec. $120. Gas $140. Lavadora Roper, Estufa, $175 c/u. Available 5/29. Acorn (nex. $24). Puedo entregar gratis. 619-208-2210

Coleccionables
DISCOS 300 LPs, incluye Beatles, Stones y más. 300 x 1300. Tienes que comprarlos todos. Dave 858-349-8221

Venta de pertenencias
SIERRA MESA ESTATE SALE
FRI., SAT. & SUN. May 16, 17 & 18, 9am-3pm
Friday, Saturday 10am to 3:30pm, Sunday 1pm to 4pm. Furniture, tools, toys, art, garage, kitchen wear, clothing, tools, glass & crystal, furniture & more. 2436 K Ave

Armas
COMPRAMOS y vendemos armas. Martes o domingo de 10AM to 6PM. Tienda menudeo en 2717 LOKER Ave W Suite B, Carlsbad. Rifles, escopetas, armas, ammo, consignación, valuación, propiedad. www.GunHunters.com. o Varios. (760) 444-1188

Muebles y accesorios
SOFAS SECCIONALES para dormir, rec. blanco, centro entretenimiento, libreras. Sólo efectivo 619-861-1892

Ventas de garage
RCHS Tienda de Segunda ABIERTO SIETE DIAS A LA SEMANA. Especiales semanales domingos, lunes y martes. Ropa, muebles. 139 Aberdeen Dr 92007. 760-753-0970 Visítanos en Facebook www.adsrts.org

RCHS Tienda de Segunda ABIERTO SIETE DIAS A LA SEMANA. Especiales semanales domingos, lunes y miércoles. 10am-5pm. 139 Aberdeen Dr 92007 760-753-0970 Visítanos en Facebook www.adsrts.org

SAN DIEGO FRI. & SAT. May 16 & 17, 8am-3pm. Collectibles, antiques, dolls, & clowns, crystal, china, kitchen & tools, wall decor, 6176 Nelson St. 92115

ANUNCIOS CLASIFICADOS
Su anuncio clasificado llegará a casi un millón de personas, durante la semana. Los domingos, a más de un millón.
Para Servicio en Enlace llame al (866) 411-4140

Ventas de garage
SPRING VALLEY
Sábados 24 y 31, de 7-1. Mudanzas. Urge vender muebles, hogar, misc., ropa, etc. 9746 Kenora Woods Lane.

Material médico/ discapacidad
Canc octubre..... $200
Wheelchair Access..... $300
Sillas elec..... $600
Scooter elec..... $400
Llamo 858-278-9752

Se compra
$ PAGO POR ESTEREOS Y DISCOS CLASICOS
Mcintosh, Marantz, JBL, Pioneer, Sansui, Arhec, Scott, Fisher, Western Electric, Tubas y Saxofones.
Discos de Rock y Jazz. Casets en blanco sellados. Carretes.
Pago el precio más alto. Voy a ti.
★ (619) 889-5237 ★
PAGO por reno, DVDs, CDs, libros o dono pero recibe deducible. Thrift Trader, 3939 Iowa St. 619-446-CASH; 1416 Morena Blvd. 619-297-CASH; 4029 Newport (Off) 619-222-5011; 2947 El Cajon Blvd (3Q) 619-341-1744; 2 Dollar Thrift, 447 Broadway; El Cajon, 619-401-2274. Para recoger cualquier, grandes 858-565-7596
COMPRO ANTIGUEDADES Coleccionables, (ovaria antiguo, uno piazo o colección. Pago efectivo. 619-279-3020

Titulares de mascotas
Art. para animales/ mascotas
Tips para comprar Mascotas.
Asegúrese que el animalito haya sido revisado por el veterinario antes de que lo adquiera.
Solicite cartilla de vacunas y confirmelas con el veterinario.
Pídale al vendedor una garantía de salud del animalito.
Cortesía de: U-T San Diego

Gatos
!!! CAT & KITTEN !!! ADOPTION EVENT!
May 17 & 18, 10am-3pm
★ Pet Smart, Mira Mesa Marketplace
★ 858-457-8547 ★
Sponsored by: The Rescue House- 760-591-1211
★★ Come & find your Special one!★★

Perros
BULLDOG francés, GUAPOS, 5 MESES, salud seran, buena personalidad, lista para su casa definitiva. 619-481-8800
WELLCRAFT 21 PIES Cabina, 1 ducha, inmaculada. Motor 350 V8 Mercruiser, horas. Trailer en excel cond $8575 Llamo o 1-858-210-8891
PERSONA PARA MOSTRADOR
Para imprentería. Desde $9.50 c/hr Tiemos convenido o media. Llame 858-495-2920
BOTE BASS TRACKER 2005, 17 PIES, buena condición, muchos kits, trota, $6900. 619-465-5290

enlace AVIONES Y BARCOS
Pesca, esquí y motorizados

enlace EMPLEO
Se solicita personal
Misceláneos barcos

enlace BIENES RAÍCES
General
Terrenos en venta
LOTES CASAS MOVILES. Lotes gigantes residenciales, comerciales para caso móvil aquí en el Valle de Ramona, con electricidad, granaje, pavimentada. Enganchu $30.00! $59.00 mensual! Agente (866)996-5687

enlace AUTOMOTRIZ
Subasta automotriz
SUBASTA PUBLICA
Cada jueves - Otro Mesa
Cada viernes - Escondido
Vigada la carro sólo $25.00
Llamo 858-279-7000 o visite www.Readsonauctions.com
Info. 619-661-1022

ANUNCIOS Clasificados
Su anuncio clasificado llegará a casi un millón de personas, durante la semana. Los domingos, a más de un millón.
Para Servicio en Enlace llame al (866) 411-4140

Copyright © 2014 The San Diego Union-Tribune, LLC • Privacy Policy • Copyright Policy • Terms of Service Powered by TECNAVIA
Page 11, 2014 | 1067 | 4/2014