

Una Nutrición y Vida Saludables Durante el Embarazo Ayudan a que los Niños Desarrollen Corazones Saludables

(AHA - DALLAS, TEXAS) - Lo que una mujer come y cómo se preocupa por su salud cardíaca mientras está embarazada pueden influir en la salud cardiovascular general del niño y en su peso corporal años después, según dos estudios preliminares que se presentarán en las sesiones científicas de la American Heart Association, que se realizarán del 16 al 18 de noviembre en Filadelfia. Las sesiones científicas de la asociación son un intercambio anual general y de 1ra categoría sobre los avances más recientes en la ciencia cardiovascular para investigadores y médicos.

En los estudios, se identificaron factores de salud y nutrición durante el embarazo que pueden estar relacionados con la salud de un niño a medida que este madure y se destaca el efecto a largo plazo de las decisiones sobre estilo de vida y nutrición durante el embarazo.

“El embarazo es el momento perfecto para que las mujeres se centren en un estilo de vida saludable para el corazón”, afirmó Eduardo Sánchez, M.D., M.P.H., FAAFP, director médico de prevención de la American Heart Association. “Cada día, aprendemos más acerca de cómo el estilo de vida y las opciones de alimentación de una madre mientras está embarazada influyen en la salud de un niño en el útero y después de su nacimiento”.



La salud cardíaca de la madre durante el embarazo está relacionada con el desarrollo de niños más saludables. Según una nueva investigación de la Universidad Northwestern de Chicago, los niños de entre 10 y 14 años tienen más probabilidades de tener una buena salud cardiovascular si sus madres tenían una buena salud cardíaca durante su embarazo.

Mediante los datos del estudio Hyperglycemia and Adverse Pregnancy Outcome Follow Up, que examinó a 877 parejas de madres y niños de nueve centros de salud en seis países, los investigadores clasificaron a las mujeres embarazadas en tres categorías de salud cardiovascular alta, moderada o baja, y utilizaron 5 de los 7 indicadores de la American Heart Association: peso, consumo de productos de

tabaco, glucemia, colesterol y presión arterial. De 10 a 14 años más tarde, la salud cardíaca del niño se clasificó utilizando los mismos indicadores para la salud cardiovascular, excepto el consumo de productos de tabaco.

Las madres que presentaban las puntuaciones de salud cardiovascular más altas durante el embarazo tenían niños con corazones más saludables de los 13 a 19 años. Las madres con las puntuaciones de salud cardíaca más bajas durante el embarazo tenían niños con puntuaciones cardiovasculares significativamente inferiores de los 10 a 14 años.

“Nos sorprendió la importancia de esta relación”, comentó Amanda M. Perak, M.D., M.S., autora principal del estudio y profesora adjunta de pediatría y medicina preventiva en

la Universidad Northwestern y cardióloga pediátrica en el Ann & Robert H. Lurie Children's Hospital de Chicago. Dr. Perak también es miembro del Epidemiology Statistics Committee de la American Heart Association.

“Los resultados sugieren que la salud cardiovascular de la madre durante el embarazo afecta al entorno intrauterino de forma que puede programar la salud cardiovascular del niño a largo plazo”, comentó Perak.

El estudio fue de observación y no se diseñó para demostrar la causa y el efecto.

Los coautores son Nicola Lancki, M.P.H.; Alan Kuang M.S.; Darwin R. Labarthe M.D., Ph.D., M.P.H.; Svati H. Shah, M.D., M.H.S.; Lynn P. Lowe Ph.D.; Denise M. Scholtens Ph.D.; William L Lowe Jr., M.D., y Donald M Lloyd-Jones, M.D., Sc.M. Los datos públicos del autor se encuentran en el resumen.

A continuación, se presentan las instituciones que financiaron el estudio: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, National Heart, Lung, and Blood Institute, Northwestern University Clinical and Translational Sciences Institute y Woman's Board of Northwestern Memorial Hospital.

Otorgan Subvenciones para Promover la Salud de Residentes Discapacitados en NJ

(TRENTON) -La Comisionada de Servicios Humanos Carole Johnson anunció que la División de Servicios para Discapacidad del Departamento (DDS, por sus siglas en inglés), otorgará \$60.000 en subvenciones a organizaciones comunitarias para apoyar proyectos diseñados para mejorar la salud de los residentes de New Jersey con discapacidades e incrementar accesibilidad que resulte en comunidades más inclusivas.

La División de Servicios de Discapacidad se unió con el Programa de Subvenciones Comunitarias de la Red de Comunidad Saludable de NJ (NJHCN, por sus siglas en inglés), una colaborativa con financiación público-privadas que ofrece subvenciones para apoyar iniciativas locales que promueven alimentación saludable y aumentan las oportunidades para llevar una vida activa.

“La Administración de Murphy está comprometida en construir un New Jersey más inclusivo”, dijo la Comisionada de Servicios Humanos Carole Johnson.



“Por medio de estos esfuerzos, estamos creando ambientes en los cuales personas con discapacidades, no tan solo logren mejores resultados en su salud, sino que también prosperen y participen de forma equitativa en sus comunidades.”

“Los estudios demuestran que personas viviendo con discapacidades están en alto riesgo de tener problemas de salud y enfermedades crónicas,” La Vice Comisionada de Servicios Humanos, Elisa

Neira dijo. “Por medio de estas subvenciones, estamos emocionados en ayudar a las comunidades a crear ambientes que apoyen y promuevan mejores resultados en la salud para los residentes de New Jersey con discapacidades.”

DDS premiará subvenciones de \$20.000 en un plazo de dos años a las siguientes instituciones:

- La División de Servicios Intergeneracionales del condado de Atlantic
- The Family Resour-

ce Network (En todo el estado)

- EL YMCA de Raritan Valley (Condado de Middlesex)

Estas organizaciones atraen una atención especial para promover la salud a personas con discapacidades, a través de proyectos que aumentarán el acceso a la alimentación y nutrición saludable al igual que apoyar el acceso a la asistencia e inclusión.

DDS ofrece servicios y recursos a personas con discapacidades que apoyan su independencia, bienestar y salud.

“Sabemos los desafíos que enfrentan aquellos a quienes servimos para mantenerse saludables y que permanezcan activos en sus comunidades,” dijo la Directora Ejecutiva Peri Neuron. La colaborativa trabaja en conjunto para identificar la necesidad y oportunidades de la comunidad. Estas tres subvenciones fueron evaluadas y premiadas por DDS.

Para más información sobre DDS, visite www.state.nj.us/human-services/dds/home/ o llame al 1-888-285-3036.

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ

Abogado

- Accidentes de Automóvil
- Caídas por negligencia de otro
- Accidentes de Trabajo
- Muerte por Negligencia (wrongful death)
- Caos de Incapacidad al Seguro Social

425 Elmora Ave., Elizabeth
(908) 355-0666

QUIROPRACTICOS

DR. ERNESTO MARTICORENA

DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES
DOLORS DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION
560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

ACUPUNTURISTA

DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)

Terapia fuerte y efectiva para el dolor de espalda, de cuello, dolor de cabeza, insomnio, ansiedad y su salud general

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Avenue, Elizabeth, NJ Tel. 908-355-3358



El Afamado Chef Santiago Giorgini Presenta “Cocinero en Casa”

Miami, Fl. El chef argentino Santiago Giorgini, reconocido por haber sido presentador de televisión por más de 18 años en los canales Telefó y Utilísima, llega por primera vez a los Estados Unidos a presentar su libro “Cocinero en Casa”. Santiago Giorgini, Nacido en la provincia de Buenos Aires y con gran experiencia en Televisión, en las que acumula más de 2400 capítulos emiti-



RECETA

Mini hamburguesas de ricota con vegetales salteados y pencas de acelga frita

- Ingredientes
- Ricota 500g
 - Harina 100g
 - Huevo 3
 - Queso rallado 100g
 - Cebolla 3
 - acelga 1 atado
 - Tomate 4
 - Aceite de oliva c/n
 - Sal y pimienta c/n

ELABORACIÓN:

- 1-Separar las pencas de las hojas. Pasar las pencas por harina clara de huevo y freír
- 2-Corta las hojas de acelga y la cebolla en juliana, saltear en oliva con sal y pimienta.
- 3-Cortar los tomates en ¼, asar en horno a media temperatura con sal pimienta y oliva.
- 4-Escurrir la ricota con un lienzo o repasador haciendo presión para que se escurra. Luego condimentar con sal pimienta, queso rallado y aceite de oliva.
- 5- Armar unas minis hamburguesas, pasadas por pan rallado y harina. Saltear en aceite de oliva. Reservar.
- 6-Servir las mini hamburguesas+ los vegetales salteados+ la penca frita.



mismo que a mí... ¡van a tener ganas de cocinar y ganas de comer!»

Santiago Giorgini ha participado en 12 shows de cocina en televisión y ha sido imagen para 25 comerciales. Su vasta experiencia en el universo culinario lo ha llevado a dictar más de 300 máster class realizadas y también ha escrito otros libros de gran impacto como: “Las Mejores Recetas de 3 minutos” y “los Mejores Postres para Los Más Golosos”.

Diga Lo Lei En LA VOZ

www.lavoznj.com

MURGADO & CARROLL, Esqs. Abogados

Abierto de Lunes a Viernes, incluso citas por la noche

Le ayudaremos en todo tipo de caso legal:

**ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN
DIVORCIOS ❖ CORTE MUNICIPAL
ACCIDENTES DE TRABAJO**

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue
Elizabeth, New Jersey 07208

(908) 659-0101

