JULIO DE 2023

Viva Bien, Trabaje Bien

Brought to you by **Brady, Chapman, Holland & Associates**

Consejos de Seguridad para Picnic de Verano

En algún momento durante el verano, puede pasar tiempo afuera con familiares y amigos en un picnic o barbacoa en el patio trasero. Si no tiene cuidado al manipular alimentos y bebidas durante estas comidas al aire libre, se está poniendo a sí mismo y a otros en riesgo de posibles enfermedades relacionadas con los alimentos.

> **Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos estiman que 48 millones de personas se enferman de una enfermedad transmitida por los alimentos cada año.**

Las bacterias se multiplican especialmente rápido en el calor del verano, lo que hace que las comidas al aire libre sean los principales criaderos de E. coli y salmonella. Los síntomas de las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden incluir náuseas, vómitos, diarrea y calambres abdominales.

Prevenga las intoxicaciones alimentarias en picnics y barbacoas con estos sencillos consejos:

- **Limpio.** Lave el equipo de cocina, platos y utensilios entre usos. Asegúrese de limpiar la superficie de la parrilla después de cada uso y lavar las tablas de cortar después de preparar carne cruda. Los gérmenes pueden sobrevivir en muchos lugares, por lo que lavarse las manos y las superficies es fundamental.
- **Separar.** Use una hielera para bebidas y otra para comida. También es importante separar los alimentos crudos (por ejemplo, aves de corral, mariscos y huevos) de los listos para comer. Por último, nunca coma nada que quede fuera de un refrigerador o refrigerador durante más de dos horas, o una hora si la temperatura es superior a 90 grados Fahrenheit.
- **Cocinar.** Los alimentos se cocinan de manera segura cuando la temperatura interna es lo suficientemente alta como para matar los gérmenes que pueden enfermarlo. La mejor manera de saber si los alimentos se cocinan correctamente es mediante el uso de un termómetro para carne. Por ejemplo, las hamburguesas y los perros calientes deben cocinarse a 160 grados Fahrenheit y el pollo a 165 grados Fahrenheit.
- **Frio.** Refrigere los alimentos rápidamente ya que las bacterias pueden multiplicarse rápidamente si se dejan a temperatura ambiente. La “zona de peligro” para el crecimiento de bacterias es de 40-140 grados Fahrenheit.

Recuerde que a medida que aumentan las temperaturas del verano, también lo hace su riesgo de enfermedades relacionadas con los alimentos. Si tiene un caso leve, es importante mantenerse hidratado. Los casos más graves de intoxicación alimentaria, que a menudo incluyen fiebre, dolor abdominal intenso y síntomas de deshidratación, requieren atención médica.

El Cáncer de Piel y Usted

Al menos uno de cada cinco estadounidenses desarrollará cáncer de piel a la edad de 70 años, lo que hace que el cáncer de piel sea el cáncer más común en los Estados Unidos. Afortunadamente, el cáncer de piel es altamente prevenible evitando la exposición excesiva al sol. Aquí hay algunos consejos para proteger su piel del sol:

- Permanezca a la sombra bajo un paraguas, árbol u otro refugio. Evite el sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos son más fuertes.
- Use ropa de color oscuro hecha de telas de tejido apretado y un sombrero que proteja su cara, cuello y orejas.
- Use gafas de sol para proteger sus ojos y la piel que los rodea.
- Aplique protector solar en todo el cuerpo y los labios y vuelva a aplicarlo al menos cada dos horas, y después de nadar o sudar. Obtenga más información sobre cómo elegir el protector solar adecuado en la infografía a continuación.

La mayoría de los casos de cáncer de piel son curables si se diagnostican y tratan lo suficientemente temprano. Es importante inspeccionar su piel para detectar manchas o cambios en el color o la apariencia, ya que las nuevas manchas o cambios pueden indicar cáncer. Si tiene alguna inquietud, consulte a su médico.

Elegir el Protector Solar Adecuado

Con tantas opciones de protector solar en los estantes, puede ser difícil saber cuál ofrece la mejor protección solar. Opte por un protector solar etiquetado con estos factores:

Fórmula Mineral
(por ejemplo, dióxideo de titanio y óxido de zinc)

De Amplio Espectro

SPF 30 o Superior

Resistente al Agua Durante un Máximo de 40 u 80 Minutos

Evitar los Edulcorantes Artificiales para Bajar de Peso

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó una nueva guía para evitar el uso de edulcorantes sin azúcar (NSS) sin calorías, como el aspartamo y la stevia, para perder peso. La OMS informó que no se ha demostrado que los edulcorantes artificiales y naturales ayuden con la pérdida de peso a largo plazo en niños o adultos. De hecho, su uso puede tener efectos secundarios, incluido un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. La única excepción de la agencia a la recomendación es para las personas con diabetes preexistente.

Esta nueva guía no aborda la seguridad del consumo; solo comenta sobre el uso de NSS para la pérdida de peso a largo plazo. Sin embargo, eliminar los edulcorantes es la opción más saludable. Hable con su médico si tiene preguntas sobre la dieta o el riesgo de enfermedad.

bch BRADY, CHAPMAN, HOLLAND & ASSOCIATES
When it Matters.

Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales. Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado. © 2023 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

Panqueques de |Fresa Integrales

Rinde: 7 porcións

Ingredientes

1 ½ tazas de harina de trigo integral
3 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de levadura en polvo
½ cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de sal
3 huevos
6 onzas de yogur de vainilla bajo en grasa
¾ taza de agua
3 cucharadas de aceite de canola
1 ¾ tazas de fresas frescas en rodajas
6 onzas de yogur de fresa bajo en grasa

Preparación

1) Caliente una plancha a 375 F o una sartén engrasada a fuego medio.
2) En un tazón grande, mezcle la harina, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal. Reservar.
3) En un tazón mediano, bata los huevos, el yogur de vainilla, el agua y el aceite hasta que estén bien mezclados.
4) Vierta la mezcla de huevo en la harina; Revuelva hasta que se humedezca.
5) Para cada panqueque, vierta un poco menos de ¼ taza de masa en la plancha o sartén caliente. Cocine los panqueques durante 1-2 minutos o hasta que estén burbujeantes encima. Giro; Cocine los otros lados durante 1-2 minutos hasta que estén dorados.
6) Cubra cada porción (2 panqueques) con ¼ taza de fresas en rodajas y 1-2 cucharadas de yogur de fresa.

Información nutricional (por porción)

Calorías totals	260
Grasa total	9 g
Proteína	9 g
Sodio	390 mg
Carbohidratos	36 g
Fibra dietética	4 g
Grasa saturada	2 g
Azúcar total	16 g

Fuente: MyPlate