JULIO DE 2021

Viva Bien, Trabaje Bien

Proporcionado por **Brady, Chapman, Holland & Associates**

La lista 'Docena Sucia' 2021 de EWG está aquí

Cerca del 70 % de los productos no orgánicos vendidos en los Estados Unidos contiene residuos de pesticidas, según el Grupo de Trabajo Ambiental (Environmental Working Group, EWG). Cada año, el EWG clasifica los niveles de residuos de pesticidas de frutas y verduras en función de las muestras tomadas por el Departamento de Agricultura de los EE. UU. y la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA), y luego publica los resultados en la Guía para el comprador sobre pesticidas en los productos.

El informe incluye una lista de los productos más contaminados por pesticidas, que se conoce como la "Docena Sucia". Para el 2021, los siguientes productos estaban en esta lista:

1. Fresas
2. Espinacas
3. Col rizada, col verde y hojas de mostaza
4. Nectarinas
5. Manzanas
6. Uvas
7. Cerezas
8. Duraznos
9. Peras
10. Pimientos y chiles
11. Apio
12. Tomates

Aparte de la lista de la docena sucia, el EWG publica los "Quince limpios", donde destaca los productos "más limpios." Para 2021, el maíz dulce y los aguacates fueron los primeros en la lista.

> **Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), solo 1 de cada 10 adultos come suficientes frutas y verduras por día.**

¿Qué puede hacer?

La mayoría de los estadounidenses no consumen suficientes frutas y verduras a diario. No deje que la lista de la "docena sucia" lo aparte de comer frutas y verduras: se cree que todos los productos frescos manipulados de forma adecuada, sean orgánicos o no, son seguros para consumir.

Para eliminar cualquier residuo de pesticida, simplemente lave los productos frescos bajo agua corriente del grifo durante 30 segundos. Si todavía se siente inseguro con respecto a los pesticidas, una opción alternativa es comprar las versiones congeladas o enlatadas de sus productos favoritos. Las frutas y verduras congeladas son igual de nutritivas para usted, por lo tanto, encuentre lo que funciona mejor para su hogar.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, hable con su médico.

Consejos de Seguridad para Picnics de Verano

Una de las mejores maneras de celebrar el verano es salir y disfrutar de la buena comida con amigos y familiares. A medida que disminuyen los casos de COVID-19 en todo el país, aumentan las tasas de vacunación contra la COVID-19, y los estados bajan sus restricciones, es probable que los picnics y las parrilladas predominen este año durante el verano.

Sin embargo, si no es cuidadoso al manipular los alimentos durante estas comidas al aire libre, puede exponerse y exponer a los demás a posibles enfermedades relacionadas con los alimentos. Siga estos consejos para no exponerse a peligros:

- Lave los instrumentos de cocina, platos y utensilios cada vez que los use. Asegúrese de limpiar la superficie de la parrilla después de cada uso y de lavar las tablas que usó con la carne cruda.
- Guarde todos los alimentos perecederos en una nevera portátil con hielo en la parte superior y no solo debajo. Use una nevera portátil para las bebidas y otra para los alimentos. Nunca coma nada que haya permanecido fuera de un refrigerador o de una nevera portátil durante más de dos horas.
- Invierta en un termómetro para carne a fin de asegurarse de que la carne se cocinó a una temperatura interna adecuada.

Las temperaturas más cálidas requieren atención especial a la seguridad de los alimentos al cocinar y comer al aire libre. Visite foodsafety.gov para obtener más información sobre las prácticas de seguridad de los alimentos.

Prepare el Picnic Perfecto

Ya sea que esté preparando una canasta para ir al parque, a su patio o una caminata, considere incluir estos alimentos saludables y fáciles de transporter:

- Ques fresco y fiambres
- Verduras y hummus
- Ensaladas en frascos de conserva

Deje sus Zapatos en la Puerta

Al mantener los zapatos dentro de su casa con regularidad, es posible que esté introduciendo gérmenes que causan enfermedades. Una investigación reveló que el exterior de los zapatos puede portar virus y bacterias, incluida la E. coli.

Si bien este nivel de contaminación es una amenaza menor para la salud, para la mayoría de los adultos sanos, usted puede reducir la propagación innecesaria de gérmenes en su espacio habitable al hacer lo siguiente:

- Quítese los zapatos en la puerta.
- Lávese las manos inmediatamente si se quita los zapatos con las manos.
- Limpie sus zapatos de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

En general, tanto si se trata de su hogar como si es la casa de otra persona, es importante quitarse los zapatos si hay niños pequeños que gatean sobre el pisos o personas con el sistema inmunitario debilitado. Cuando tenga dudas, pregunte al anfitrión si debe quitarse los zapatos.

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. © 2021 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

Salsa de Aguacate y Maíz

Rinde: 5 porciones

Ingredientes

1 aguacate (cortado en cubos)
¾ taza de dientes de maíz congelados (descongelados)
½ taza de tomates uva (cortados en cuartos)
1 cucharada de cilantro fresco (picado)
2 cucharadita de jugo de lima
¼ cucharadita de sal

Preparación

1. Mezcle el aguacate, el maíz, los tomates, el cilantro, el jugo de lima y la sal en un recipiente mediano.
2. Enfríe durante una hora y luego sirva.

Información nutricional
(cantidades por porción)

Calorías totales	67
Grasas totales	4 g
Proteínas	7 g
Sodio	119 mg
Carbohidratos	8 g
Fibra alimentaria	3 g
Grasas saturadas	1 g
Azúcar total	1 g

Fuente: MyPlate