



## Viva Bien, Trabaje Bien

Junio 2025

### Consejos de seguridad alimentaria para el verano

Es probable que pase tiempo al aire libre con familiares y amigos este verano en un picnic o en una barbacoa en el patio trasero. Sin embargo, si no tiene cuidado con la manipulación de alimentos y bebidas durante estas comidas al aire libre, se está poniendo a sí mismo y a los demás en riesgo de posibles enfermedades relacionadas con los alimentos.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. (CDC, por sus siglas en inglés) estiman que 1 de cada 6 personas se enferma 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 caldos de cultivo para E. coli y salmonela. Los síntomas de las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden incluir náuseas, vómitos, diarrea y calambres abdominales.

Evite la intoxicación alimentaria en picnics y barbacoas con estos cuatro sencillos pasos de los CDC:

1. **Limpio.** Lave el equipo de cocina, los platos y los utensilios entre usos. Asegúrese de limpiar la superficie de la parrilla después de cada uso y lavar las tablas de cortar después de preparar la carne cruda. Los gérmenes pueden sobrevivir en muchos lugares, por lo que es fundamental lavarse las manos y las superficies.

2. **Separar.** Use una hielera para las bebidas y otra para la comida. También es importante separar los alimentos crudos (por ejemplo, aves, mariscos y huevos) de los listos para comer. Por último, nunca coma nada que haya quedado fuera de un refrigerador o hielera durante más de dos horas o una hora si la temperatura es superior a 90 grados Fahrenheit.
3. **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 están bien cocinados es usando un termómetro para carne. Por ejemplo, las hamburguesas y los perros calientes deben cocinarse a 160 grados Fahrenheit y el pollo a 165.
4. **Frío.** Refrigere los alimentos de inmediato, ya que las bacterias pueden multiplicarse rápidamente si se dejan a temperatura ambiente. La "zona de peligro" para el crecimiento bacteriano es de 40 a 140 grados Fahrenheit.

Si tienes una intoxicación alimentaria leve, es importante que te mantengas hidratado. Tenga en cuenta que los casos más graves, que a menudo incluyen fiebre y síntomas de deshidratación, requieren atención médica.

# Cosechando los beneficios para la salud de la jardinería

El interés en la jardinería doméstica continúa aumentando en medio de preocupaciones económicas. Aunque el estudio anual Axiom Gardening Outlook encontró disminuciones generales en el tiempo dedicado a la jardinería y planes para expandir los jardines, las generaciones más jóvenes han estado recogiendo herramientas de jardinería en los últimos años y planean continuar.

Se espera que la Generación Z (69,2%) y los millennials (51%) pasen más tiempo dedicada a la jardinería en 2025.

No se puede negar que la jardinería tiene numerosos beneficios. Es una buena manera de que los hogares obtengan alimentos más saludables y baratos, pero también ayuda a las personas a alcanzar sus objetivos de movimiento. Los CDC consideran el deshierbe, el acolchado y el corte como ejercicios moderados, mientras que el rastrillado y la excavación son vigorosos.

## Consejos para dormir para los largos días de verano

A medida que los días se alargan y las temperaturas aumentan, a muchas personas les resulta cada vez más difícil conciliar el sueño y permanecer dormidas. Además, las personas pueden tener agendas sociales ocupadas para el verano. Los trastornos del sueño en verano pueden ser frustrantes, pero con algunos consejos prácticos, puedes mejorar la calidad de tu sueño a pesar de los cambios estacionales. Pruebe estos consejos:

- **Mantenga un horario constante.** Las noches largas pueden ocurrir en el verano, y eso está bien. En general, trate de seguir un horario de sueño regular y constante para regular su ritmo circadiano.
- **Crea un ambiente fresco para dormir.** Mantenga su habitación fresca con ventiladores y aire acondicionado, o mantenga abiertas las puertas y ventanas.
- **Usa telas livianas.** Opta por pijamas y ropa de cama ligeros y que absorban la humedad.

Además de la actividad física y los hábitos alimenticios más saludables, considere estos beneficios para la salud de la jardinería:

- Aumento de los niveles de vitamina D, que son esenciales para las funciones corporales
- Reducción de los niveles de cortisol que desencadenan el estrés
- Mejora del estado de ánimo
- Relajación y reducción de la ansiedad
- Aumento de la autoestima

Si aún no ha comenzado a cultivar el jardín, no es demasiado tarde para comenzar y cosechar los beneficios del tiempo al aire libre. Hable con su médico para obtener más información sobre las formas de controlar su bienestar.

Materiales como el algodón, el lino, el bambú y la seda pueden ayudarte a mantenerte cómodo.

- **Prueba con un antifaz para dormir.** Las horas de luz diurna más largas pueden interrumpir su ciclo de sueño, por lo que usar un antifaz para dormir puede ayudar a crear un ambiente oscuro. Los expertos desaconsejan las cortinas opacas, ya que algo de luz alerta a tu cuerpo de que se acerca el día.
- **Mantente hidratado.** Beba mucha agua durante todo el día para mantenerse hidratado en el calor, pero evite grandes cantidades justo antes de acostarse para evitar despertarse para ir al baño.

Recuerde, una buena noche de sueño es esencial para la salud y el bienestar general. Pequeños cambios pueden mejorar su sueño de verano, pero hable con su médico para obtener más orientación sobre el sueño.

# Receta del mes

## Cazuela de Arroz con Judías Verdes

Rinde: 6 porciones

### Ingredientes

- ½ taza cebolla, picada
- 2 cucharaditas aceite vegetal
- ½ taza arroz, sin cocinar
- 1 lata judías verdes, bajas en sodio escurridas (alrededor de 15 onzas)
- 1 lata tomates cortados en trozos bajos en sodio (alrededor de 15 onzas)
- 1 taza agua

### Preparación

1. En una sartén mediana, cocine las cebollas en aceite vegetal hasta que se comiencen a dorar.
2. Agregue el arroz, las judías verdes, tomates y agua.
3. Lleve a punto de ebullición.
4. Cubra la sartén con la tapadera y cocine a fuego lento por 10 minutos.

### Información nutricional

(por porción)

Calorías totales	114
Grasa total	2 g
Proteína	3 g
Sodio	183 mg
Carbohidratos	21 g
Fibra dietética	3 g
Grasa saturada	0 g
Azúcar total	3 g

Fuente: MyPlate