

# Season para la Salud!



## Cosecha de agradecimiento

AFOP's Health & Safety Programs

VOLUMEN 1 / EDICIÓN: NOVIEMBRE 2013

## Carta de agradecimiento

*Cada año el día de Acción de Gracias millones de familia se juntan en la mesa para dar gracias y disfrutar de una maravillosa comida. Mientras disfrutamos de esa comida, debemos pensar y estar agradecidos por los que trabajado tan duro para piscar la comida que comemos.*

En esta ocasión queremos dar gracias a todos los niños y adultos trabajadores agrícolas que laboran arduamente piscando la mayoría de las frutas y verduras en los campos de Estados Unidos.

Muchas gracias por el trabajo que hacen diariamente a cambio de un injusto salario.

Muchas gracias por las todas las horas de sudor debajo del fuerte sol.

Gracias por sus agotadores esfuerzos entre las enormes cantidades de pesticidas.

¿Cómo podemos repagarles por todos los sacrificios que han hechos y los abusos que han sufridos? Reconocemos su lucha para alimentar a sus familias, mientras aseguran que los demás tengamos comida segura y sana.

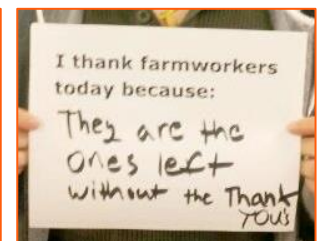
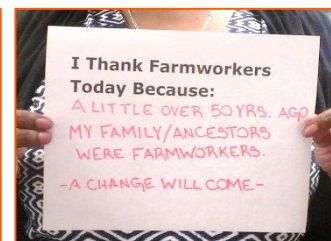
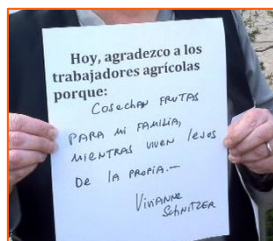
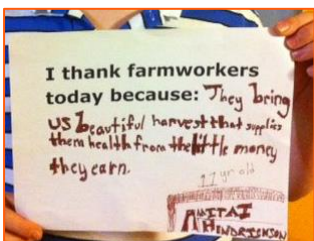
Hoy queremos reconocerles como campeones por el trabajo que realizan que es uno de los tres más peligrosos trabajos en los Estados Unidos.

Ustedes merecen acceso a servicios médicos, protección contra los peligrosos pesticidas, y regulaciones más fuertes en el lugar de trabajo, como acceso a agua – descanso – sombra.

Durante este tiempo de agradecimiento, mientras ustedes continúan trabajando en el campo, nosotros continuaremos luchando por su protección, y para crear cambios a nuestro sistema de comida que está roto para que así puedan ganar un salario justo sin poner en peligro su salud o seguridad.

Con profunda gratitud,

**AFOP's Health & Safety Programs y entrenadores**





# CONCINANDO CON SAZON...

## TORTILLAS HECHO A MANO (Hace 16 tortillas)



### LOS INGREDIENTES:

- 4 taza de harina para todo uso
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 a 2 cucharaditas de sal (al gusto)
- 1/2 taza de aceite
- agua tibia

Combine la harina, la levadura en polvo y la sal. En una taza de medir añada el aceite y suficiente agua para hacer 1½ tazas de líquido. Luego añada la mezcla de agua y aceite a la mezcla de harina una cuchara a la vez hasta que la masa esté bien mezclada y pegajosa. Polvoree con harina una superficie plana, amase la masa aproximadamente 2 a 3 minutos. Deje la masa reposar por 30 minutos.

Precalente la plancha o comal a fuego medio. Forme la masa en 16 bolitas o testales. Ponga un poco de harina en una superficie plana y con el rodillo extienda el testal para formar las tortillas. Dore cada lado de la tortilla por 1 a 2 minutos dependiendo de la temperatura de su comal.

*Reconocimiento a la Sra. Guadalupe Mata, quien utiliza esta receta en casa y cuando migra hacia el Panhandle de Tejas para la temporada de grano y sorgo.*  
**¡Comparta sus recetas con nosotros!** Mande por correo electrónico a: [kelly@afop.org](mailto:kelly@afop.org) o publique en nuestra página de Facebook.



## CÓMO HACER SU INDORO, TINA Y FREGADERO MÁS LIMPIO:

**LO QUE NECESITA:** Bicarbonato de soda y jabón de aceite de Murphy

**CÓMO USARLO:** Ponga el bicarbonato de soda en la superficie. Añade unas gotas de jabón de aceite de Murphy, friegue y enjuague.



**¡Comparta sus consejos saludables con nosotros!** Mande por correo electrónico a: [kelly@afop.org](mailto:kelly@afop.org)

## ¡SIGANOS!



@ AFOP Health & Safety



@AFOPHealth

Para recibir entrenamientos sobre los pesticidas o de estrés por el calor contáctese: