



Sazon para la Salud!



Ame a su familia manteniéndoles saludable

No hay mejor tiempo que el Día de San Valentín para mostrar el amor a su familia protegiendo su salud. Que mejor manera de mostrar su amor que asegurándose que tengan muchos años felices y saludables juntos. Este Día de San Valentín, busque en su casa maneras de limitar que su familia se expongan a los pesticidas dentro de su hogar.

Muchas veces no pensamos en que los productos que usamos diariamente tienen pesticidas. Aunque se han mejorado las etiquetas de los productos, y hay más educación sobre los pesticidas, todavía cada año hay miles de casos reportados al centro de control de envenenamiento.

Donde podemos encontrar pesticidas en la casa:

- Frutas y verduras
- Productos de control de plagas
- Productos de limpieza para la casa
- Productos de cuidado de la jardín y el césped
- Productos de cuidado para los animales

Diariamente encontramos pesticidas en nuestras vidas, lo cual aumenta la exposición de éstos niños. Puede ser que la exposición a pesticidas no muestre síntomas inmediatamente sino a largo plazo. Varias investigaciones muestran que la exposición a pesticidas puede afectar el desarrollo de un niño.

Hay graves resultados de salud conectados a la exposición de pesticidas. Como por ejemplo problemas asociados con la atención y el aprendizaje; el bajo peso al nacer; además, diferentes cánceres desarrollados en la niñez.

Los pesticidas están en muchos de los productos que usamos y puede afectar la salud de un niño de varias maneras. Hay varias cosas que los padres pueden hacer para proteger a sus hijos de pesticidas donde viven y juegan.

Reducir la exposición de pesticidas para su niño no es tarea difícil, entonces ¡empiece hoy! Siga los consejos para padres que se encuentran abajo, y asegure evitar “La docena sucia” lo mejor posible; ¡en lugar compre alimentos de “Los 15 más limpios”!

Los 15 más limpios

1. Cebollas
2. Maíz
3. Piña
4. Aguacate
5. Espárragos
6. Chicharos
7. Mangos
8. Berenjena
9. Melon
10. Kiwi
11. Repollo
12. Sandía
13. Camote
14. Toronja
15. Champiñones

La docena sucia

1. Manzana
2. Apio
3. Fresas
4. Durazno
5. Espinacas
6. Nectarinas
7. Uvas
8. Pimientos
9. Papa
10. Arándanos
11. Lechuga
12. Berza

Consejos para los padres

Reduzca la exposición a los pesticidas que encuentra en la comida.

- Productos orgánicos tienen menos niveles tóxicos de pesticidas.
- Lave y fregué las frutas y las verduras reduciendo los residuos de pesticidas que quedan en el piel de éstos.

No use pesticidas tóxicos donde jueguen sus niños.

- Trabajen con las escuelas y la comunidad para hacer lo mismo.
- Use un control de plagas para los problemas comunes en casa que no necesita pesticidas.

Si usa pesticidas, siga las direcciones en la etiqueta.

- Guarde los pesticidas afuera del alcance de los niños.

Hable con el doctor de su niño sobre maneras de evitar piojos sin el uso de químicos.

Si trabaja con pesticidas, no “las traigan a la casa”.

- Cambie su ropa antes de llegar a casa, y remueva y guarde los zapatos afuera.

Cocinando con Sazón...

Arroz con leche (estilo mexicano)

INGREDIENTES:

- 2 tazas de arroz
- 1 or 2 palitos de canela
- 4 tazas de leche
- ½ taza de azúcar
- 2 tazas de agua
- 2 cucharitas de vainilla
- 1 lata de leche condensada



Direcciones: (Rinde 4 a 6 porciones)

1. Ponga el arroz, la leche y los palitos de canela en una olla y hierva.
2. Baja el fuego y cocina hasta que el arroz este cocinado.
3. Añade la vainilla, la leche condensada y azúcar a gusto.
4. Combine y aprovecha.

¡Comparta sus recetas con nosotros! Mande por correo electrónico a: kelly@afop.org o publique en nuestra página de Facebook.

¡Consejos Saludables!

La limpieza de los residuos de pesticidas en las frutas y verduras

Si compra frutas y verduras orgánicas o si compra lo normal es importante lavarlos bien. Pero especialmente si usted o su familia comen productos de la lista de “La docena sucia”, necesita lavarlos bien. Para una lista de alimentos que están en “La docena sucia” y “Los 15 más limpios” vea la lista al otro lado.

• QUÉ NECESITA:

- 1 parte vinagre blanco
- 3 partes agua filtrado o purificado

• CÓMO USARLO:

1. Haga una mezcla de vinagre blanco y agua a temperatura ambiente (investigaciones muestran que la colada mata 98% de la bacteria y ayuda con la eliminación de cera y los residuos de pesticidas que encuentra en las frutas y verduras).
2. Ponga las frutas y verduras también a temperatura ambiente en la colada. (Si mantengas todo a la misma temperatura el riesgo de dañar las frutas y las verduras se baja y no deje los pellejos absorber el agua sucio).
3. Deje las frutas y las verduras to remojar por 10 minutos.
4. Seque al aire sobre una toalla o una limpia encimera de la cocina.



¡Comparta sus consejos saludables con nosotros! Mande por correo electrónico a: kelly@afop.org

¡SÍGUENOS!



@ AFOP Health & Safety



@AFOPHealth

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