

Temporada para la Salud!



AFOP's Health & Safety Programs

VOLUME 2 /ISSUE: DICIEMBRE 2014

Las fiestas llegaron. ¿Están listos?

Las fiestas son un tiempo para disfrutar entre familia y amigos, y es por eso que a veces es necesario manejar mucho. Es bien importante tener en mente las tres siguientes recomendaciones de OSHA (La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional) cuando usted maneje este invierno.

PREPARESE para el viaje; **PROTEGASE**; y **PREVENGA** accidentes de auto.

Dele buen mantenimiento a su auto: Verifique que estén bien la batería, las llantas y los limpiaparabrisas, ponga líquido lavaparabrisas que no se congele en el depósito y verifique su anticongelante.

Tenga accesible: una linterna, cables para pasar corriente, material abrasivo (arena, piedrilla sanitaria para gatos o alfombrillas), pala, cepillo para nieve y raspador de hielo, dispositivos de advertencia (como llamaradas) y cobijas. Para viajes largos, lleve comida, agua, medicamentos y el celular cargado.



Los niños menores de 12 años están mucho más seguros en el asiento trasero.

Maneje despacio y mantenga más distancia entre los autos.

Eche ojo a los peatones caminando en la calle.

Evite el cansancio – Descanse bien antes de manejar, pare al menos cada tres horas y deje que sus pasajeros manejen si es posible.

Si usted va a tomar, tenga un conductor sobrio.

Seguridad alimentaria para futuras mamás:

Disfrute de estos eventos mientras mantiene a su bebé por nacer a salvo de las bacterias transmitidas por los alimentos. ¡Estos consejos la ayudarán a seleccionar, preparar y manipular los alimentos en forma segura todo el año!

Para prevenir las enfermedades haga lo siguiente:

1. **Limpiar** - Lávese las manos y lave las superficies con frecuencia.
2. **Separar** - Evite la contaminación cruzada.
3. **Cocinar** - Cocine a las temperaturas apropiadas.
4. **Enfriar** - Refrigere de inmediato.

Hablemos sobre Listeria. Esta es una bacteria que puede ser muy dañina para usted y su bebé por nacer y puede encontrarse en los siguientes alimentos:

- Salchichas, fiambres y embutidos. Puede comerlos si los recalienta hasta que estén bien calientes.
- Quesos blandos (como Feta, “queso blanco”, “queso fresco” y panela). Puede comerlos si la etiqueta dice que están hechos con leche pasteurizada.
- Patés, pastas de carne para untar o Pescado ahumado refrigerados. Puede comerlo si está cocido, como por ejemplo, en un guiso.
- Leche cruda (sin pasteurizar) o alimentos que contengan leche sin pasteurizar. Dichos productos se pueden fabricar y vender en forma local, como en granjas de lácteos o tiendas de queso locales.



Cocinando con Sazón...

Caldo Verde



INGREDIENTES:

- 2 cucharas de aceite de oliva
- 1 cebolla picado
- 2 dientes de ajo picado
- 2 papas, peladas y cortadas en cubitos
- 6 tazas de agua
- 7 onzas de chorizo humado, cortado delgado
- Sal y pimienta al gusto
- 8 onzas de col rizada (“kale”), tallos sacados y cortada en pedazos pequeños

Preparación: (receta para 4 a 6 personas)

1. En una olla, cocine la cebolla y ajo en el aceite de oliva a fuego medio hasta que la cebolla esté blanda, por unos 4 minutos. Añada las papas y cocine y agite constantemente por 4 minutos más. Eche el agua y lleve a ebullición, baje el fuego, tape la olla y cocine unos 20 minutos hasta que las papas estén blandas.
2. En un sartén, cocine el chorizo cortado al fuego medio hasta que esté cocido y dorado, unos 10 minutos. Ecurra el líquido y guarde el chorizo para más tarde.
3. Use un utensilio y aplaste las patatas para hacer un puré (como una cuchara grande o tenedor). Añada el chorizo, col rizada y sal y pimienta al gusto y cocine a fuego medio unos 10 a 15 minutos hasta que la col rizada esté blanda.

¡Comparte tus recetas con nosotros! Envíe por correo electrónico a: kelly@afop.org o publique en nuestra página de Facebook.

¡Consejos saludables!

Ambientador natural para las fiestas

Tener un ambientador natural y barato para las fiestas no es tan difícil como usted piensa. Si come naranjas, guarde las cáscaras en lugar de tirarlas para usarlas para refrescar el aire.

¿QUE NECESITA?

- Pedazos de naranja o las cáscaras (no tienen que ser bonitas)
- Especies como canela, nuez moscada o clavo (entero o molido)

¿CÓMO USAR?

Llene una olla a la mitad con agua. Añada las cáscaras, especias y lleve a ebullición, baje a fuego lento y déjelo. Preste atención y agregue más agua si es necesario. No deje la olla desatendida. Deseche después de 2 días.



¡Comparte tus consejos saludables con nosotros! Envíe por correo electrónico a: kelly@afop.org

SÍGANOS!



@ AFOP Health & Safety



@AFOPHealth

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

Association of Farmworker Opportunity Programs

1726 M St NW Ste. 602, Washington, DC 20036 • Tel: (202) 828-6006 • Fax: (202) 828-6005