



# Temporada para la Salud!

**¡Feliz Thanksgiving!  
¡Gracias a todos los  
trabajadores agrícolas!**

AFOP's Health & Safety Programs

VOLUMEN 2 / EDICIÓN: NOV 2014

## ¿Por qué das Gracias?

El día de Thanksgiving, o Día de Acción De Gracias en español, es un día para estar con familia y amigos, y como de costumbre es una manera para celebrar y dar gracias por la cosecha del año. Aquí en AFOP en el Programa de Salud y Seguridad, queremos decirles gracias a todas las mujeres, hombres y niños que trabajan en el campo durante la cosecha todo el año. Sin su arduo trabajo, la comida que disfrutamos este día de acción de gracias y cada día no sería posible.

Sabemos que usted trabaja muchas horas por poco pago y muchas veces en campos calurosos con condiciones peligrosas y rodeadas por pesticidas. Sabemos que el trabajo es duro y los días son largos. Queremos que usted sepa que le agradecemos mucho para todo lo que usted hace.

Por estas razones y mucho más, los Programas de Salud y Seguridad de AFOP le dice **¡GRACIAS!**



### Cocine comida rica y mantenga la familia segura

Las fiestas son tiempos cuando la familia se reúne, hay comidas grandes con sobras por días. Queremos que tenga una fiesta sana sin problemas de salud, por eso, prepare y siga estos pasos para que usted y su familia eviten intoxicación alimentaria.

Lo siguiente son unas reglas para preparar y guardar comida de una manera segura este día de acción de gracias y cada día:

#### Siempre lave las frutas y verduras frescas:

- Siempre lave las frutas y verduras frescas para quitar los residuos de pesticidas. También lave los productos que vaya a pelar y cortar como por ejemplo los melones y calabazas. Al cortar o pelar la frutas o verduras sin lavarlas antes puede transferir pesticidas y bacteria desde afuera a la parte que usted va a comer.
- El modo más seguro de descongelar el pavo es en la nevera:
  - De inmediato de salir del mercado, lleve el pavo a casa y guardarlo en la congeladora.
  - Déjelo 24 horas por cada 4 a 5 libras y coloque el pavo en un recipiente para prevenir que el líquido gotee sobre otra comida.
- Use un termómetro cuando cocine carnes y aves. 74° (165°F) o más caliente adentro del pavo es una buena temperatura para matar bacteria.

#### Proteja los niños

#### Mueva los mangos de las ollas fuera del alcance de niños:

- Siempre mueva los mangos de las ollas fuera del alcance de los niños cuando ellos están cerca y usted cocina. Pueden alcanzar el mango, derramar los contenidos calientes y hacerse mucho daño.





# Cocinando con Sazón...

## Salsa al estilo cubano

### INGREDIENTES:

- 1 libra papaya fresca
- 1/4 taza de vinagre blanco
- 1/4-1/2 cucharadita de pimentón picante o hojuelas de pimiento chile

### Opcional:

- 2 dientes de ajo
- Chiles frescos
- Jugo de limón fresco al gusto



### Modo de preparación: (Rinde 1 taza)

1. Pele la papaya y guarde las semillas y corte la papaya en pedazos pequeños. (no olvide lavarla primero)
2. Haga un puré de todo los ingredientes incluyendo las semillas con una liquidadora.
3. Cuele la mezcla usando un colador o filtro para tener una salsa cremosa.

Usted puede servir la salsa con verduras asadas, papitas, pollo o pescado. O úselo para aderezo para ensaladas si mezcle con un poco de vinagre para hacerlo más suave. No necesitaras aceite.

También, usted puede poner ajo o los chiles frescos cuando hace el puré con jugo de limón.

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

## ¡Consejos Saludables!

### Como quitar los residuos adhesivos

En algún momento, hemos comprado un artículo y no pudimos quitar el residuo de la etiqueta de precio. Podemos eliminar el residuo pegajoso por aplicar un poco de vinagre, dejarlo unos minutos y luego retirar el residuo con una toalla de papel o un paño seco. Usted puede hacer lo mismo para deshacerse de las pegatinas en los vehículos.

#### QUE NECESITA:

- Unas cucharas de vinagre blanco
- Toallas de papel

#### CÓMO USARLO:

- Remoje una toalla de papel con vinagre
- Cubra el residuo con la toalla mojada y déjela unos minutos
- Quite el vinagre y el residuo con una toalla seca y limpia



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

## ¡Síguenos!



@ 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