

Protégete del Calor: Consejos para Mantenerse Fresco y Prevenir las Enfermedades Relacionadas con el Calor

Mientras suben las temperaturas, también aumenta el riesgo de las enfermedades relacionadas con el calor, como el agotamiento por calor y el golpe de calor. Te ofrecemos los consejos sencillos para protegerte:

- **Hidrátate con frecuencia.** Bebe agua regularmente a lo largo del día. Prueba el agua con fruta o los cubitos de hielo para disfrutar más de la hidratación.
- **Evita la exposición directa al sol.** Lleva la ropa de algodón ligera y holgada, un sombrero de ala ancha, y la protección solar de amplio espectro. Aplica el protector solar cada dos horas, especialmente cuando sudas o nadas.
- **Limita las actividades extenuantes.** Evita las actividades de alta intensidad durante las horas de más calor, sobre todo en las zonas sin aire acondicionado. Descansa a la sombra o en el interior para refrescarte.
- **No dejes nunca a nadie en un carro estacionado.** Las temperaturas en el interior de un vehículo pueden volverse peligrosas rápidamente. Nunca dejes a los niños, adultos, o mascotas desatendidos.
- **Refréscate con agua.** Dúchate o báñate con agua fresca o utiliza un pulverizador para rociar la piel mientras participas en actividades.
- **Come las meriendas hidratantes.** Elige los alimentos con alto contenido en agua, como la sandía, los pepinos, el apio, el calabacín, y las bayas, para ayudar a mantener la hidratación.
- **Infórmate sobre tus medicamentos.** Algunos medicamentos pueden aumentar la sensibilidad de la piel a la luz solar, incrementando el riesgo de quemaduras o reacciones relacionadas con el sol. Si una reacción ha ocurrido antes, hay muchas posibilidades de que vuelva a ocurrir, así que es mejor tener cuidado.

Fuente: Tessa Hobbs-Curley, educadora de vida familiar; bit.ly/3ZylkBg.



Consejos para Hacer Adobo para las Carnes Jugosas

El mes de julio es el Mes Nacional de la Parrilla. Asar las carnes magras es una opción saludable para el corazón. Como las carnes magras tienen menos grasa, pueden resultar duras. Una forma fácil de hacerlas tiernas y sabrosas es utilizar el adobo.

Prepara un Adobo en Casa

Utiliza esta sencilla receta: 3 partes de aceite, 1 parte de ácido, y algo de condimento.

Ejemplo: 1 taza de aceite de oliva, 1/3 de taza de salsa de soja, y 1 cucharadita de jengibre. ¡Es ideal para el pollo!

Utiliza el Recipiente Adecuado

Nunca utilices el metal. El ácido del adobo puede reaccionar con el metal y provocar las enfermedades. Utiliza los recipientes de cristal, plástico, o las bolsas con cierre hermético. Guarda el recipiente en el refrigerador en el estante inferior.

¿Qué cantidad de adobo debo usar?

Usa 1/2 taza de adobo por libra de carne. ¿Quieres más sabor? Guarda 2 o 3 cucharadas de adobo limpio para untar o salsear.

Cocina a la Parrilla Sabiamente

Marinar la carne durante 12 horas o más hace que se cocine aproximadamente 1/3 más rápido. Vigíla bien en la parrilla.

Fuente: Lisa Peterson, educadora en nutrición y bienestar.

Consejos de Seguridad Alimentaria para el Verano

- Descongela los alimentos correctamente en el refrigerador toda la noche o pásalos por el agua fría. No dejes que los alimentos se descongelen en la encimera a temperatura ambiente. Cuando los alimentos se descongelan en el microondas, es necesario cocinarlos inmediatamente.
- Nunca dejes los alimentos calientes fuera durante más de dos horas si no se mantienen calientes. Los alimentos calientes que se dejan sobre una fuente de calor pueden permanecer fuera hasta cuatro horas.

- Los alimentos fríos deben desecharse después de dos horas o después de una hora si la temperatura es superior a 90°F.
- Asegúrate de que los alimentos se cocinen a la temperatura adecuada:
 - Carne de vaca, puerco, ternera, cordero asado, bistecs, y chuletas a una temperatura interna mínima de al menos 145°F.
 - Carne molida, ternera, cordero, y puerco a una temperatura interna mínima de al menos 160°F.
 - Las aves de corral a una temperatura interna segura mínima de 165°F.