

# Su Salud Primero

## Tres reglas simples para las comidas al aire libre

Las reuniones familiares y las comidas para compartir son oportunidades divertidas para pasar tiempo al aire libre en temporadas de clima cálido. Sin embargo, es importante que tenga mucho cuidado con los alimentos para prevenir las enfermedades de origen alimentario. Este tipo de enfermedades aumentan durante los meses de verano porque las bacterias se multiplican más rápido en temperaturas cálidas. Lea las tres simples pautas de seguridad de los alimentos a continuación para protegerse usted y proteger a su familia y amigos de las enfermedades de origen alimentario.

- **Limpie.** Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos, tocar las mascotas y usar el baño. Luego de preparar cada producto, lave y desinfecte las tablas, utensilios y platos. Lave las frutas y vegetales con agua del grifo y restriegue los productos sólidos con un cepillo limpio.
- **Separe.** Nunca coloque alimentos cocidos en un plato que haya contenido carne de aves de corral o de vaca, mariscos o huevos. Las bacterias pueden pasar de los jugos de carnes crudas a los alimentos cocidos o listos para comer. En su lugar, use una tabla para los productos frescos y otra para los crudos.
- **Cocine.** Lleve con usted un termómetro de cocina para garantizar la cocción segura de la carne de vaca o de aves de corral, los mariscos y los huevos. Estos alimentos se deben cocinar hasta una temperatura interna mínima para destruir las bacterias dañinas que podrían causar enfermedades de origen alimentario. Use el termómetro de cocina para verificar que estén cocidos. Aprender cómo usar un termómetro de cocina adecuadamente: [iastate.box.com/s/tchc9yx6xzqa9bh2avqho5niy1t4cfyt](http://iastate.box.com/s/tchc9yx6xzqa9bh2avqho5niy1t4cfyt).

Pescado	Bifes, chuletas	Carne molida	Carne de aves de corral
145 °F	145 °F	160 °F	165 °F

¿Quiere obtener más información? Visite [www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/seguridad-alimentaria-durante](http://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/seguridad-alimentaria-durante).

Fuentes: [Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos](http://Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos), [www.fda.gov](http://www.fda.gov)



## Ensalada refrescante de pepinos

Tamaño de la porción: 1 taza | Porciones: 2

### Ingredientes:

- 1 taza de tomates uva cortados a la mitad
- 1 taza de pepinos cortados en rodajas y las rodajas cortadas en cuartos
- 1/4 taza de cebolla cortada en cubos
- 1/4 taza de queso feta desmenuzado
- 2 cucharaditas de aceite (de canola, de oliva o de otro vegetal)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida

### Indicaciones:

1. Lave los tomates, el pepino y la cebolla. Córtelos. Mézclelos en un recipiente.
2. Agregue el queso, el aceite, el jugo de limón y la pimienta. Revuelva hasta que se integren.
3. Guarde la ensalada en el refrigerador, en un recipiente cerrado herméticamente, durante 3 o 4 horas antes de llevarla a la mesa. Revuélvala bien antes de servirla.

### Información nutricional por porción:

120 calorías, 0 g de grasas totales, 3.5 g de grasas saturadas, 0 g de grasas trans, 15 mg de colesterol, 180 mg de sodio, 9 g de carbohidratos totales, 2 g de fibra, 5 g de azúcar, 4 g de proteínas.

Las recetas son cortesía del sitio web Spend Smart Eat Smart de ISU Extension and Outreach. Para obtener más recetas, información y videos, visite [spendsmart.extension.iastate.edu/](http://spendsmart.extension.iastate.edu/).

## ¡Prepare su carbon! Ponga a la parrilla los productos de estación

Cuando el clima es cálido es el momento ideal para encender la parrilla. Desde los espárragos hasta las primeras calabazas de verano, o pollo asado con tomates, cebollas y pimientos. Usar la parrilla para aprovechar al máximo la cosecha de vegetales de verano le aporta una variedad de colores a las comidas. ¿Sabía que hay muchas formas diferentes de asar magníficos vegetales? Lea los consejos a continuación.



- **Directamente a la parrilla.** Precaliente la parrilla a gas a fuego medio, alrededor de 375 °F. Marine los vegetales o condiméntelos con las especias que más le gusten y viértales un poco de aceite de oliva. Coloque los vegetales condimentados en la parrilla en una sola capa. Los que tienen un mayor tiempo de cocción deben ir en el fondo. Cierre la tapa y deje que los vegetales se cocinen durante alrededor de 20 minutos. Pasados los 10 minutos, abra la tapa y dé vuelta los vegetales hasta que estén listos a su gusto.
- **Kebabs.** Los kebabs se preparan colocando trozos de carne o vegetales en pinchos y luego asándolos. Los kebabs asados son una forma grandiosa de preparar un montón de vegetales juntos. Mezcle los vegetales en la salsa o los condimentos que desee. Si usa pinchos de madera, póngalos en agua durante 30 minutos antes de ensartar los vegetales para evitar que se quemen. En los pinchos, combine vegetales que tengan tiempos de cocción similares (como pimientos, cebollas, calabacines, tomates). Coloque los pinchos en la parrilla a fuego medio. Áselos durante 20 minutos o hasta que pueda atravesar los vegetales fácilmente con el tenedor.
- **Paquetitos con papel de aluminio.** Con esta manera de asar no hay que fregar fuentes ni cacerolas. Para hacer los paquetitos con papel de aluminio, coloque los ingredientes en el centro del papel y selle bien el paquete para que el vapor quede atrapado dentro. Los paquetitos se pueden llevar a la mesa directo de la parrilla o conservarse en el refrigerador hasta que se desee consumirlos. Mire la receta de este mes.
- **Cesta para parrilla.** Este método es similar al de los paquetitos con papel de aluminio, pero más sencillo. Una cesta para parrilla es un recipiente de alambre hecho con una malla grande trenzada. Se puede usar para contener los alimentos mientras se cocinan a la parrilla. Para obtener más información, lea el artículo "Grilling those summer veggies" (Cómo asar los vegetales de verano), en [blogs.extension.iastate.edu/answerline](http://blogs.extension.iastate.edu/answerline).

Para obtener más información sobre alimentación saludable, visite [www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/healthy-living-spanish-infographics/alimentos-de-temporada](http://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/healthy-living-spanish-infographics/alimentos-de-temporada)

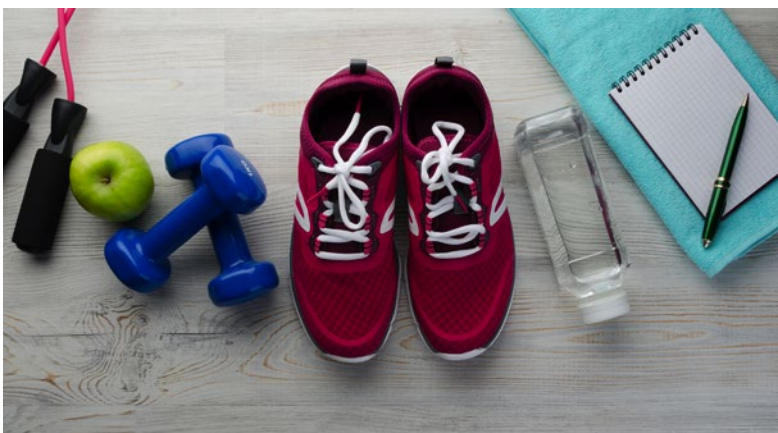






## Planifique su actividad física

- Los beneficios de la actividad física regular para la salud son bien conocidos, pero muchos de nosotros no la incorporamos a nuestra rutina diaria. ¿Hace actividad durante al menos 30 minutos 5 días a la semana o 150 minutos por semana? ¿Hace actividades para fortalecer los músculos 2 días por semana? Si no lo hace, lea estos consejos:
- Lleve un registro. Reserve tiempo en su agenda para hacer actividad física durante al menos 30 minutos 5 días por semana. Busque actividades que disfrute, como caminar al aire libre o nadar.
- Pídale a un amigo que lo acompañe. Disfrute de momentos en familia y con amigos mientras está en movimiento. Encuentre un compañero para hacer ejercicio que lo apoye y le exija que sea responsable.
- Anótese en una clase de entrenamiento físico. Anotarse en una clase puede ayudarlo a comprometerse.
- Busque actividades que pueda hacer todo el año. Encuentre un espacio interior donde pueda caminar, como el supermercado, o mire videos en línea para hacer ejercicio cuando el clima no lo invite a salir.



## Paquetitos de vegetales asados

Tamaño de la porción: 3/4 taza | Porciones: 5

### Ingredientes:

- 2 calabacines pequeños en rodajas
- 2 calabazas amarillas pequeñas en rodajas
- 4 papas coloradas pequeñas bien lavadas y en rodajas
- 1/2 cebolla colorada en rodajas
- 1/2 pimiento morrón, rojo o verde, sin semillas y en rodajas
- 1/4 taza de aderezo italiano para ensaladas, suave
- Sal y pimienta opcional, a gusto

### Indicaciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Caliente la parrilla a fuego medio o 350°F.
3. Lave y corte los vegetales en rodajas.
4. Mézclelos en un recipiente grande. Agregue el aderezo y mezcle hasta que los vegetales queden cubiertos.
5. Corte 2 cuadrados grandes de papel de aluminio y coloque la mitad de la mezcla de vegetales en cada uno.
6. Cubra la mezcla con un pedazo igual de papel de aluminio y doble los bordes de ambos cuadrados para formar un paquete.
7. Colóquelos en la parrilla precalentada durante 20 a 30 minutos o hasta que las papas estén tiernas. Si no tiene parrilla, hornee los paquetitos de vegetales a 400 °F durante 20 a 30 minutos.
8. Antes de abrir los paquetitos, realice orificios en el papel de aluminio con un tenedor. Tenga cuidado al abrir el papel porque el vapor estará muy caliente y podría causarle quemaduras.
9. Retire los vegetales y colóquelos en un plato o sívalos en los paquetitos.

### Información nutricional por porción:

133 calorías, 0 g de grasas totales, 0 g de grasas saturadas, 0 g de grasas trans, 0 mg de colesterol, 144 mg de sodio, 29 g de carbohidratos totales, 4 g de fibra, 5 g de azúcar, 4 g de proteínas.

Esta receta es cortesía del sitio web MiPlato, recetas de MiPlato del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), [www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes](http://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes).



## Double Up on Food Bucks

¿Sabía que más de 380,000 habitantes de Iowa dependen de los programas de asistencia alimentaria? Iowa está en el puesto 50 en el país en cuanto al consumo de frutas y vegetales, según el sitio web de la Iniciativa del estado más saludable de Iowa.

El programa de incentivos Double Up Food Bucks (DUFB) iguala el valor de los beneficios de asistencia alimentaria y facilita el consumo de frutas y vegetales para los habitantes de Iowa de bajos ingresos, a la vez que apoya a los agricultores y a las economías locales. Para obtener más información, lea los siguientes consejos.

- Si recibe asistencia alimentaria, obtiene más dinero para gastar en frutas y vegetales frescos. El DUFB le devuelve \$1 por cada \$1 que gasta en frutas y vegetales frescos con su tarjeta para transferencia electrónica de beneficios (EBT) del programa SNAP. Puede usar este dinero adicional para comprar frutas y vegetales frescos en supermercados y mercados de agricultores locales.
- En Iowa, busque un centro del DUFB cerca de su hogar, en [iowahealthieststate.com](http://iowahealthieststate.com).

Para obtener más información, visite [doubleupfoodbucks.org/es/como-funciona-double-up-food-bucks/](https://doubleupfoodbucks.org/es/como-funciona-double-up-food-bucks/)

*¡Queremos saber su opinión!  
Complete esta breve encuesta para darnos su opinión sobre nosotros.  
<https://go.iastate.edu/MOJTAH>*



Derechos de autor 2023 © Iowa State University of Science and Technology, Iowa State University Extension and Outreach. Reservados todos los derechos. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Para ver la declaración completa de no discriminación o para consultas de acomodación, siga a este vínculo: [www.extension.iastate.edu/diversity/ext](http://www.extension.iastate.edu/diversity/ext). PM 2099 julio 2023

**Estamos aquí  
para usted.  
Ahora.  
Siempre.**

**Iowa State University  
Extension and Outreach**

### AnswerLine

Llame al 1-800-262-3804

[extension.iastate.edu/answerline](http://extension.iastate.edu/answerline)

### Spend Smart. Eat Smart.®

[spendsmart.extension.iastate.edu](http://spendsmart.extension.iastate.edu)

### Ciencias Humanas

[extension.iastate.edu/humansciences](http://extension.iastate.edu/humansciences)

*Si usted o alguien que conoce se salta comidas, pasa hambre o tiene que elegir entre un alimento y un medicamento, llame al 1-855-944-3663 para solicitar asistencia hoy mismo.*

*Llame a Iowa al 2-1-1 o a Iowa Lifelong Links, al 1-866-468-7887, para obtener recursos adicionales.*

