

Su Salud Primero

Seguridad de los alimentos en las huertas



La horticultura es una actividad de verano grata y divertida. Puede aumentar la seguridad alimentaria de tu familia y aportar beneficios para la salud física y mental. Sin embargo, las huertas pueden ser un lugar peligroso. A continuación te damos algunos consejos básicos sobre seguridad y salud que debes tener en cuenta a la hora de trabajar en tu huerta:

- Usa equipo de protección personal. Usa guantes de seguridad para protegerte las manos de cortes e irritaciones. Usa mangas largas, gafas de seguridad, pantalones largos, sombrero de paja y botas. Usa protector solar con un FPS de 30 o más y repelente de insectos, si es necesario.
- Ten en cuenta las temperaturas. Las condiciones climáticas pueden cambiar excesivamente de la mañana a la tarde. Primero, consulta el clima y, luego, planifica tu día de horticultura. ¡Recuerda mantenerte hidratado!
- Usa los productos químicos con cuidado. Lee la etiqueta del producto químico antes de utilizarlo para asegurarte de que lo vas a usar de forma correcta y según su finalidad. Almacénalo lejos del alcance de los niños y animales.
- Concéntrate en la postura. Para hacer tareas de horticultura, uno se agacha y arrodilla constantemente. Tómame un momento para asegurarte de que estás manteniendo la postura correcta. Pide ayuda cuando necesites levantar algo pesado.
- Limpia los productos frescos. Para eliminar la suciedad y los gérmenes, lava o friega los productos frescos con agua del grifo antes de comerlos, cortarlos o cocinarlos. No utilices jabón, detergente, lejía ni productos de lavado comerciales.

Ensalada de verano

Tamaño de la porción: 1 taza | Porciones: 8

Ingredientes:

- 7 tazas de vegetales (calabacín, brócoli, zanahoria, rábano, cebollín)
- 1 pimiento (verde, rojo o amarillo)
- 2 tomates (rojos, amarillos o ambos)
- 2/3 taza de aderezo para ensaladas baja en grasas o sin grasa

Instrucciones:

1. Lava y prepara los vegetales como se indica a continuación.
2. Corta el brócoli en ramilletes.
3. Pica los calabacines, las zanahorias, los rábanos y el cebollín.
4. Corta el pimiento en rodajas (de 1 a 1 1/2 tazas).
5. Mezcla los vegetales y el aderezo en un recipiente, revolviendo para cubrir los vegetales con el aderezo.
6. Cubre el recipiente y refrigéralo de 1 a 3 horas para que se mezclen los sabores. Guarda las sobras en el refrigerador y consúmelas antes de 3 días.

Información nutricional por porción:

60 calorías, 1.5 g de grasas totales, 0 g de grasas saturadas, 0 g de grasas trans, 0 mg de colesterol, 220 mg de sodio, 10 g de carbohidratos totales, 3 g de fibra, 6 g de azúcares totales y 2 g de proteínas. Las recetas son cortesía del sitio web de Spend Smart. Eat Smart. de ISU Extension and Outreach. Para obtener más información, recetas y videos, visita spendsmart.extension.iastate.edu.



Modificar la alimentación latinoamericana para mejorar la salud

La alimentación latina se conoce tradicionalmente por sus sabores picantes, aromas vibrantes e ingredientes diversos. Comer alimentos variados manteniendo la cantidad de grasas, azúcares añadidos y sodio dentro de los límites saludables puede ayudar a reducir el riesgo de padecer obesidad, diabetes de tipo 2, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y ciertos tipos de cáncer. Sigue estos sencillos pasos para fomentar una buena nutrición al preparar los alimentos.

- 1. Come más frutas y vegetales.** En la cocina latina siempre han abundado los productos frescos. Es importante incorporar frutas y vegetales a los platos de todos los días. Estos alimentos tienen muchas vitaminas y fibra que son buenas para nosotros. Ahora son populares los platos como las ensaladas y las sopas de vegetales. Prueba sabores de distintos tipos: alimentos frescos, enlatados o congelados.
- 2. Prefiere los granos integrales.** El pan blanco, las tortillas de harina y los cereales refinados solían ser los alimentos básicos de la alimentación latinoamericana. En su lugar, intenta elegir cereales integrales, como las tortillas de maíz. Son más ricas en fibra, tienen más nutrientes y nos hacen sentir saciados durante más tiempo. Además, estos cereales facilitan la digestión y aportan energía duradera. Por eso, el arroz integral y el pan integral son mejores opciones.
- 3. Disminuye en consumo de carnes rojas.** En lugar de comer carne roja, como la de vacuno y cerdo, intenta comer más pescado, pollo y legumbres. Elige pollo en lugar de cerdo para rellenar tu tamal. Estas fuentes de proteínas magras tienen menos grasa y son buenas para la salud del corazón.
- 4. Limita el consumo de alimentos procesados y azúcares añadidos.** La cocina tradicional latina recurre en gran medida a ingredientes frescos e integrales. Sin embargo, la popularidad de los alimentos de preparación rápida y los refrigerios con azúcar ha hecho que cada vez haya más grasas, azúcares, calorías y aditivos poco saludables en el plato. Intenta comer menos comida basura. Una forma de limitar el consumo de ingredientes procesados es cocinar más en casa con ingredientes frescos.

Empieza con pequeños cambios y no más de una o dos sustituciones por receta. Si se hacen demasiados cambios, se alterará la química de los alimentos y se obtendrán resultados menos satisfactorios.

Al dar prioridad a los alimentos nutritivos y sanos, las personas pueden disfrutar de lo mejor de la cocina latinoamericana a la vez que promueven hábitos alimentarios más saludables.

Para obtener más ideas de recetas: [UCSD Center for Community Health](https://www.ucsdcommunityhealth.org/wp-content/uploads/2017/08/Healthy-Latino-Recipes.pdf), [ucsdcommunityhealth.org/wp-content/uploads/2017/08/Healthy-Latino-Recipes.pdf](https://www.ucsdcommunityhealth.org/wp-content/uploads/2017/08/Healthy-Latino-Recipes.pdf)

ORIGINAL	SUSTITUTO
Vacuno, cerdo	Pescado, pollo, frijoles
Pan blanco o pasta	Pan integral, pasta integral
Arroz blanco	Arroz integral
Tortilla de harina	Tortilla de maíz o integral
Queso fresco	Queso feta, requesón o queso de cabra
Leche entera o con 2 % de grasa	Leche descremada o con 1 % de grasa
Azúcar blanco, de mesa o de caña	Estevia, miel o jarabe de ágave
Aceite o mantequilla para hornear	Puré de manzana o de fruta
Sal de mesa	Ajo, pimienta, cebolla seca, pimentón, vinagre, zumo de limón, hierbas frescas
Crema agria	Yogur griego descremado o bajo en grasa
Mantequilla o manteca	Margarina o aceite de oliva
Frituras	Al horno, al microondas o a la plancha



Planificación de comidas para ahorrar dinero

¿Quieres evitar las suposiciones a la hora de planificar las comidas de la semana? Estos son algunos consejos para crear un plan de comidas.

- Utiliza una hoja de planificación de comidas: Imprime una [hoja de planificación de comidas para 5 días](http://go.iastate.edu/X3XLSS), go.iastate.edu/X3XLSS.
- Consulta tu calendario. Piensa en la escuela, el trabajo y otros eventos que tengas programados, e inclúyelos en tus planes.
- ¿Qué tienes ya en casa? Revisa tu despensa, el refrigerador y el congelador para ver qué alimentos ya tienes y anótalos en la hoja de planificación de comidas.
- Utiliza las ofertas de los supermercados. Consulta las ofertas de los supermercados y anota los artículos en oferta que puedas combinar con los alimentos que ya tienes a mano para preparar una comida.
- Incluye todos los grupos de alimentos. Revisa tu plan de comidas para asegurarte de que tienes una variedad de grupos de alimentos en todas tus comidas y refrigerios. Explora [MyPlate](http://myplate.gov), en myplate.gov, para obtener más información sobre lo que debes incluir en tus comidas.
- No pasa nada si eres flexible con este plan y lo adaptas cuando sea necesario. Almacena alimentos sencillos, como frutas y vegetales que hayas preparado el fin de semana, para consumirlos en los días más ajetreados.
- Incluye las sobras en tu plan de comidas preparando el doble de cantidad de una receta. Vuelve a comerlo al día siguiente o congélalo para comerlo más adelante. Las comidas congeladas son ideales para los días ajetreados en los que no tienes tiempo de cocinar.

Salsa de pepino

Tamaño de la porción: 1/2 taza |

Porciones: 6

Ingredientes:

- 2 tazas de pepino, sin semillas y picado fino (1 pepino grande)
- 1/2 taza de tomate, sin semillas y picado fino (1/2 tomate mediano)
- 1/4 taza de cebolla picada fina (1/4 de cebolla mediana)
- 1/4 taza de pimiento picado fino
- 1 diente de ajo, picado
- 1/4 taza de crema agria reducida en grasas
- 1 1/2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 1/2 cucharaditas de jugo de lima
- 1/4 cucharadita de comino molido
- 1/4 de cucharadita de sal

Instrucciones:

1. Revuelve el pepino, el tomate, la cebolla, el pimiento y el ajo en un recipiente mediano.
2. Mezcla la crema agria, el jugo de limón, el jugo de lima, el comino molido y la sal en un recipiente pequeño. Vierte sobre la mezcla de pepino. Revuelve hasta que los vegetales se cubran de manera uniforme con el aderezo.
3. Sírvelo de inmediato.

Información nutricional por porción:

30 calorías, 1.5 g de grasas totales, 1 g de grasas saturadas, 0 g de grasas trans, 5 mg de colesterol, 105 mg de sodio, 4 g de carbohidratos totales, 1 g de fibra, 1 g de azúcares totales y 1 g de proteínas.



Videos de entrenamiento para mantenerte motivado



Los videos de entrenamiento en línea te permiten elegir lo que quieres hacer y cuándo hacerlo. Existen varias opciones de actividad física que pueden ayudarte a mantenerte activo desde la comodidad de tu casa.

Mantenerse activo físicamente mejora el estado de ánimo, ayuda a controlar el peso, reduce el riesgo de enfermedades, mejora la salud cerebral y fortalece los huesos y los músculos. Los adultos que pasan menos tiempo sentados y hacen cualquier cantidad de actividad física de intensidad moderada a intensa consiguen algunos beneficios para la salud.

Encuentra videos gratuitos y sencillos en la página de videos de Spend Smart. Eat Smart.: go.iastate.edu/B4JLYB. Las opciones de entrenamiento incluyen cardio, estiramientos y ejercicios de fuerza. También se incluyen ejercicios de bajo impacto y en silla.

Para obtener más consejos sobre actividad física, visita:

[Instituto Nacional sobre el Envejecimiento](https://go.iastate.edu/X1JRBP): go.iastate.edu/X1JRBP
[Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud](https://www.youtube.com/watch?v=6psqtQzXVQA):
www.youtube.com/watch?v=6psqtQzXVQA

Fuente: [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](https://www.cdc.gov/physicalactivity), [cdc.gov/physicalactivity](https://www.cdc.gov/physicalactivity)

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



Derechos de autor 2022 © 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. PM 2099 julio 2024

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

**Iowa State University
Extension and Outreach**

AnswerLine

Llame al 1-800-262-3804

extension.iastate.edu/answerline

Spend Smart. Eat Smart.®

spendsmart.extension.iastate.edu

Ciencias Humanas

[extension.iastate.edu/
humansciences](https://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.

