

Viva Bien, Trabaje Bien

Julio de 2021

Proporcionado por HealthCheck360

La lista de los quince limpios 2021 del EWG está aquí

Cada año, el Grupo de Trabajo Ambiental (EWG) clasifica los niveles de residuos de plaguicidas en frutas y verduras basándose en muestras tomadas por el Departamento de Agricultura de EE. UU. Y la Administración de Alimentos y Medicamentos, y publica los resultados en la Guía del comprador sobre plaguicidas en los productos agrícolas frescos. A continuación se muestra una lista de los productos agrícolas "más limpios".

1. Aguacates
2. Maíz dulce
3. Piña
4. Cebollas
5. Papaya
6. Guisantes dulces
7. Berenjena
8. Espárragos
9. Brócoli
10. Repollo
11. Kiwi
12. Coliflor
13. Hongos
14. Melón dulce
15. Melón

En el informe también se incluye una lista de los productos agrícolas más contaminados con pesticidas, que se conoce como la "Docena Sucia".

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), solo **1 de cada 10 adultos** come suficientes frutas y verduras por día.



¿Qué puedes hacer?

La mayoría de los estadounidenses no comen suficientes frutas y verduras al día. No permita que Dirty Dozen lo asuste y no coma frutas y verduras; se cree que todos los productos frescos manipulados adecuadamente, ya sean orgánicos o no, son seguros para comer.

Para eliminar cualquier residuo de pesticida, simplemente lave sus productos frescos con agua corriente del grifo durante 30 segundos. Si todavía no se siente cómodo con los pesticidas, compre las versiones congeladas o enlatadas de sus productos favoritos como opción alternativa. Las frutas y verduras congeladas son igualmente nutritivas para usted, así que encuentre lo que funcione mejor para su hogar.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, hable con un asesor de salud de HealthCheck360





Salsa de aguacate y maíz

Rinde: 5 porciones

Ingredientes

- 1 aguacate (cortado en cubos)
- ¾ taza de dientes de maíz congelados (descongelados)
- ½ taza de tomates uva (cortados en cuartos)
- 1 cucharada de cilantro fresco (picado)
- 2 cucharadita de jugo de lima
- ¼ cucharadita de sal

Preparación

1. Mezcle el aguacate, el maíz, los tomates, el cilantro, el jugo de lima y la sal en un recipiente mediano.
2. Enfríe durante una hora y luego sirva.

Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	67
Grasas totales	4 g
Proteínas	7 g
Sodio	119 mg
Carbohidratos	8 g
Fibra alimentaria	3 g
Grasas saturadas	1 g
Azúcar total	1 g

Fuente: MyPlate

Consejos de seguridad para picnics de verano

Una de las mejores maneras de celebrar el verano es salir y disfrutar de la buena comida con amigos y familiares. A medida que disminuyen los casos de COVID-19 en todo el país, aumentan las tasas de vacunación contra la COVID-19, y los estados bajan sus restricciones, es probable que los picnics y las parrilladas predominen este año durante el verano.

Sin embargo, si no es cuidadoso al manipular los alimentos durante estas comidas al aire libre, puede exponerse y exponer a los demás a posibles enfermedades relacionadas con los alimentos. Siga estos consejos para no exponerse a peligros:

- Lave los instrumentos de cocina, platos y utensilios cada vez que los use. Asegúrese de limpiar la superficie de la parrilla después de cada uso y de lavar las tablas que usó con la carne cruda.
- Guarde todos los alimentos perecederos en una nevera portátil con hielo en la parte superior y no solo debajo. Use una nevera portátil para las bebidas y otra para los alimentos. Nunca coma nada que haya permanecido fuera de un refrigerador o de una nevera portátil durante más de dos horas.
- Invierta en un termómetro para carne a fin de asegurarse de que la carne se cocinó a una temperatura interna adecuada.

Las temperaturas más cálidas requieren atención especial a la seguridad de los alimentos al cocinar y comer al aire libre. Visite [FoodSafety.gov](https://www.foodsafety.gov) para obtener más información sobre las prácticas de seguridad de los alimentos.

Prepare el picnic perfecto

Ya sea que esté preparando una canasta para ir al parque, a su patio o una caminata, considere incluir estos alimentos saludables y fáciles de transportar:

Queso fresco y fiambres

Verduras y hummus

Ensaladas en frascos de conserva



Deje sus zapatos en la puerta

Al mantener los zapatos dentro de su casa con regularidad, es posible que esté introduciendo gérmenes que causan enfermedades. Una investigación reveló que el exterior de los zapatos puede portar virus y bacterias, incluida la E. coli.

Si bien este nivel de contaminación es una amenaza menor para la salud, para la mayoría de los adultos sanos, usted puede reducir la propagación innecesaria de gérmenes en su espacio habitable al hacer lo siguiente:

- Quítese los zapatos en la puerta.
- Lávese las manos inmediatamente si se quita los zapatos con las manos.
- Limpie sus zapatos de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

En general, tanto si se trata de su hogar como si es la casa de otra persona, es importante quitarse los zapatos si hay niños pequeños que gatean sobre el piso o personas con el sistema inmunitario debilitado. Cuando tenga dudas, pregunte al anfitrión si debe quitarse los zapatos.