

Seguridad de Verano

Protección solar y mantenerse fresco

Disfrute el Calor del Verano (Pero sin las Quemaduras)

Es un hermoso día de sol, el cielo está azul y su lugar favorito para nadar lo llama. ¿Quién no está listo para una aventura al aire libre con un día hermoso como este? Hay muchas cosas divertidas que hacer en los meses de verano—pero, justo por eso muchas veces nos olvidamos de tomar ciertas precauciones. ¡No arruine su verano recuperándose de un momento de descuido, o de una enfermedad causada por el calor. Cuidado con el sol, sea precavido, evite enfermarse y aproveche el buen tiempo!

section **01**

Su Actividad para Junio:

Beba Más Agua

¡Obtenga los beneficios de la hidratación adecuada! Lleve control de la cantidad de agua que está tomando y no olvide que debe beber 64 onzas todos los días.



Consejos para Protegerse del Sol

- Pásese protector solar con un SPF (factor de protección solar) de por lo menos 15.
- El protector solar no dura todo el día — vuelva a pasarse más cada dos horas mientras está al aire libre y después de nadar.
- Esos productos también tienen un cierto tiempo de validez. Fíjese bien en la fecha que se encuentra en el frasco.
- Compre gafas de sol con protección contra los rayos UVA y UVB.
- Busque una sombra y evite los rayos solares directos.
- ¡Recuerde que aun cuando está nublado, también se puede quemar!

Como Curar una Quemadura del Sol

Las quemaduras del sol pueden ser una simple molestia (como cuando algún tonto le da una palmada en el hombro después de un día de playa) hasta dolores extremos y sentirse enfermo. Las quemaduras severas lo pueden poner en riesgo de contraer cáncer de la piel. Por lo tanto:

- Salga del sol y tome bastante agua.
- Tome un analgésico y póngase aloe vera o una crema que contiene el 1% de hidrocortisona para aliviar el dolor.
- NO rompa las ampollas que se forman en la piel, pues eso aumenta el riesgo de infección.



Vaya al doctor inmediatamente si tiene fiebre de más de 105°F/40.6°C, si siente dolores muy fuertes durante más de 48 horas, si la quemadura cubre más del 15% de su cuerpo, o si está deshidratado.

Refrésquese Bien (Evite Enfermedades Relacionadas con el Calor)

¿Qué es una enfermedad relacionada con el calor? Existen varios tipos, pero por lo general provienen de la misma causa: estar demasiado expuesto al calor y sin una hidratación adecuada. Cuando se sobrecalienta, su cuerpo envía la sangre hacia la piel en un intento de enfriarse. Eso hace con que su cerebro reciba menos sangre, lo cual puede causar una enfermedad seria.

Los tipos más comunes de enfermedades relacionadas con el calor son:
¡Llame al doctor inmediatamente si le parece que tiene una enfermedad relacionada con el calor!

Enfermedades Relacionados con el Calor	Síntomas
Calambres por calor	Breves calambres dolorosos e involuntarios; generalmente desaparecen solos
Agotamiento por calor, falta de agua	Sed excesiva, debilidad, dolor de cabeza, desmayos
Agotamiento por calor - falta de sal	Náusea, vómito, calambres musculares y mareos
Insolación (La forma más grave de lesión térmica, la insolación puede dañar o destruir el cerebro y otros órganos internos)	Náusea, convulsión, confusión mental, sentirse desorientado, falta de sudor a pesar del calor, aceleración de las batidas del corazón, respiración rápida y desmayo

¿Quién está en riesgo?

Cualquier persona puede sucumbir a una enfermedad relacionada con el calor porque todo lo que necesita es tiempo, temperatura y descuido. Pero hay ciertos grupos de personas que están aún más arriesgadas: los que tienen que trabajar en ambientes húmedos y calurosos, los muy jóvenes, los ancianos, como también así personas obesas y que padecen de enfermedades crónicas.



5 Formas de Combatir el Calor

- Tómese cortos descansos y refrésquese en un sitio con aire acondicionado, o tómese un baño o ducha refrescante. Los ventiladores ayudan a refrescarse, pero no bajan la temperatura del cuerpo durante las horas de calor intenso. Si usted tiene que trabajar afuera al rayo del sol, es muy importante que se tome descansos en un sitio cerrado con aire acondicionado o donde encuentre una sombra fresca.
- ¡Preste atención al índice térmico! El riesgo de enfermarse aumenta cuando el índice térmico sube a 90°F/32°C o más.
- Busque los signos de deshidratación: fatiga, dolor de cabeza, náusea y/o insomnio; estreñimiento y/u orina color oscuro; demasiada sed y boca seca.
- Trate esos signos temprano, antes que se transformen en un problema serio. El agotamiento por calor no tratado puede conducir a la insolación con el tiempo.
- Beba mucha, mucha (pero de veras mucha, mucha) agua. Por lo menos 64 onzas por día. Inclusive puede usar la actividad de este mes para ayudarlo con eso.

Seguridad en la parrilla

section **03**

Diga que No al E. coli

El preparar la comida y hacer carne asada con seguridad no es tan difícil, pero requiere más de lo que uno se cree. Recuerde estos consejos cada vez que prenda el asador y coma tranquilo.



Consejos para asar

¡La carne debe estar separada de los otros alimentos y de otras carnes, de haberlas! Los alimentos que tocan la carne cruda o la sangre que suelta pueden contaminarse fácilmente. Asimismo, nunca use restos de marinados después de usarlos con carne.

Deje la comida en el refrigerador hasta que esté lista para comer y después que termine de cocerla. Asegúrese que su refrigerador esté a 40°F/4.4°C de temperatura o más frío.

Limpie, limpie, limpie. Limpie la superficie del asador antes de usarlo y donde preparó la carne. Use platos y cubiertos bien limpios para servir la comida.

Los termómetros existen por una razón.

Su comida tiene que cocer a la temperatura necesaria para destruir los gérmenes nocivos.

- 145°F/62°C: cerdo, cortes enteros de res, pescado, cordero y ternera.
- 160°F/71°C: hamburguesas/carne de res molida.
- 165°F/74°C: aves y carne pre-cocida (como los hot dogs, por ejemplo).



Receta para Junio

Falda de res glaseada con cebollas en mostaza Dijon y miel

Y por hablar de asado: espere por una perfecta noche de verano para disfrutar este filete jugoso y succulento.

Tiempo Total de Preparación

Preparación: De 1 a 24 horas (dependiendo del tiempo necesario para marinar)

Cocimiento: 45 minutos

Porciones: 8

INGREDIENTES

De 2 a 3 libras de falda de res (flank steak) quitándole toda la grasa visible
 2 cebollas grandes cortadas en rodajas enteras de 1/2 pulgada
 4 cucharadas de miel
 1 cucharada de salsa Worcestershire
 1 cucharada de mostaza Dijon
 1 cucharada de salsa hoisin
 1 cucharada de agua
 1 cucharadita de ajo en polvo
 1 cucharadita de aceite de semillas sésame tostado
 Spray de aceite Canola (como sea necesario)
 Pimienta negra (a gusto)
 Sal (a gusto)



NUTRICIÓN

282 calorías
 10 g grasa
 453 mg sodio
 21 g carbohidratos
 1 g fibra
 26 g proteína

INSTRUCCIONES

1. Combinar las salsas Worcestershire y hoisin con agua, 2 cucharadas de miel, ajo en polvo, aceite de semillas sésame tostadas, sal y pimienta en una asadera honda y mezclar todo bien.
2. Con un cuchillo afilado haga pequeñas perforaciones en ambos lados del filete en un patrón entrecruzado de solamente 1/8 de pulgada (3 mm) de profundidad; a continuación perfora todo el filete para que se absorba el marinado.
3. Ponga el filete en la asadera dándole vuelta a menudo para cubrirlo bien con el marinado.
4. Tápelolo con plástico de envolver y déjelo en el refrigerador por lo menos 1 hora y hasta 24 horas.
5. Corte las cebolla en rodajas de 1/2 pulgadas y luego pase 1 o 2 pinchos de bambú por cada una para que queden enteras al cocerlas.
6. Rocíe ambos lados de las rodajas de cebolla con el spray de aceite de Canola y colóquelos en una asadera no muy honda.
7. Combine la mostaza Dijon, 2 cucharas de miel y salsa Worcestershire en una taza; mezcle bien deje a un lado.
8. Frote aceite sobre la parrilla y ase el filete por 2 minutos de cada lado (reserve el marinado).
9. Baje el calor del asador a mediano y pincele la carne con el marinado.
10. Siga asándolo, dándole vuelta y untando el marinado 5 veces, o como lo prefiera.
11. Ponga el filete en una tabla de cortar, cúbralo con hoja de aluminio y déjelo reposar por lo menos durante 5 minutos.
12. Mientras el filete reposa, coloque las cebollas en el asador; áselas hasta que queden doradas y un poco blandas, unos 5 minutos de cada lado.
13. Cuando está asando las cebollas, úntelas con la mezcla de mostaza hasta que haga burbujas, pero que no se quemé; cuando estén listas, póngalas en un plato y tápelas con hoja de aluminio para que no se enfríen.
14. Para servir corte el filete en sentido contrario a la dirección de las fibras en el grosor deseado y sirva inmediatamente