



Julio 2018

### **Feliz Cuatro de Julio**

Estamos a la celebración nacional – cohetería, barbacoas, y tal vez nadar en la piscina. Por lo que tiene planeado, le esperamos un Cuatro de Julio feliz y seguro.

#### **Seguridad con Fuegos Artificiales**



Se causan más de 50,000 incendios por fuegos artificiales cada año. La manera más segura de disfrutar de fuegos artificiales es asistir demostraciones públicas de

cohetería proveídas por profesionales. Mantenerse a lo menos 500 pies lejos de la demostración. Muchos estados prohíben la mayoría de fuegos artificiales. Si una persona usa fuegos artificiales a casa, hay que seguir estos pasos de seguridad:

- ◆ Nunca desarmar o fabricar fuegos artificiales a casa
- ◆ Solo encender fuegos artificiales en el suelo y en áreas resistentes a fuego.
- ◆ Mantener una manguera o un balde de agua cerca. Si hay un matafuego, que esté cerca también.
- ◆ Nunca dar fuegos artificiales a niños pequeños, y siempre seguir las instrucciones en el paquete.
- ◆ Encender sólo un fuego artificial a la vez y nunca tratar de reencender uno que no estalló.
- ◆ Almacenar fuegos artificiales en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de niños y mascotas.
- ◆ Nunca tirar u orientar luz de Bengala o fuegos artificiales hacia personas, animales, vehículos, estructuras, o materiales inflamables.
- ◆ Dejar el área donde amateurs sin capacitación usan fuegos artificiales.

#### **La Parilla Segura**

Cada año personas se lastiman cuando usan la parilla. Para disfrutar de comidas de la parilla este año, mientras la familia esté segura, seguir estos consejos.

- ◆ Verificar las mangueras de gas de la parilla para grietas, agujeros, o fugas. Fugas de gas, mangueras bloqueadas, y tanques de propano puede ser causas de incendios o explosiones.
- ◆ Guardar los niños y mascotas fuera de la parilla.

- ◆ Siempre supervisar la parilla durante su uso.
- ◆ Nunca usar la parilla adentro – ni en el garaje, casa, cámper, tienda, u otro área cerrada.
- ◆ Mantener la parilla en aire libre, fuera de la casa, plataforma, ramas de árboles, o cualquiera cosa inflamable.
- ◆ Usar herramientas de mango largo, especialmente para mantener el chef seguro mientras cocina.
- ◆ Nunca añadir líquido para encender después que el carbón se encendió.
- ◆ Siempre seguir las instrucciones del fabricante de parillas.



#### **Seguridad a la Piscina**

Julio es uno de los meses más calurosos del año. Así que nos gusta nadar en la piscina. Sobre todo, actividades en el agua pueden tener riesgos serios si no siguen precauciones.

- Tomar estos consejos en mente:
- ◆ Poner reglas de seguridad en el agua para la familia
  - ◆ Se encierran piscinas completamente con cercas para restringir acceso al área
  - ◆ Guardar botiquín de primeros auxilios cerca a la piscina
  - ◆ No nadar si hay relámpagos
  - ◆ Nadar sobrio y siempre con otra persona.
  - ◆ Niños y nadadores inexpertos se visten con salvavidas
  - ◆ ¡Protéjase del cuello! – no zambullirse en agua poca profunda
  - ◆ Vigilar a los niños

#### **Rincón Técnico**



- ◆ La aplicación oficial de la Cruz Roja Americana pone aviso experto en la mano para emergencias cotidianas.
- ◆ Con la aplicación estará listo por lo que le trae la vida.
- ◆ Videos, pruebecitas interactivas y consejo paso a paso le hace fácil saber primero auxilios.
- ◆ Disponible en Español para Android y Apple

## ¿Necesita una razón para comer más frutas?

Aquí hay seis razones para comer un melocotón...o ciruela, pera, piña, caqui, papaya...

**1. Son ricas en nutrientes.** Fruta está empacada con vitaminas, minerales, y fibra. Vitamina C, carotenos (vitaminas A), folato, potasio, vitamina K, calcio, hierro, o magnesio, para nombrar unas pocas. Cada tipo de fruta provee una combinación única, hay que comer una variedad para recibir lo más beneficioso.

**2. Son bajas en calorías.** La mayoría de fruta es baja en calorías por porción. Es porque típicamente contienen como 85% agua. (Excepción: uvas pasas y otras frutas secas contienen menos agua...y más calorías.)

Fruta le hace sentir satisfecho. Personas sienten más llenos después de comer una manzana que después de comer puré de manzana o tomar jugo de manzana, aún si el jugo contiene tanta fibra añadida como una manzana entera.



**3. Protegen el corazón y cerebro.** La dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) puede bajar la presión sistólica por 8 a 14 puntos, tanto como unas medicinas. Y fruta es un componente clave de la DASH, que promueve cinco porciones de fruta al día. (Las porciones son pequeñas: una fruta o ½ taza.)

¿Porqué es importante? La razón no está clara, pero fruta típicamente es una fuente fiable de potasio que baja la presión. También estudios encontraron que los que comen más fruta tienen menos riesgo de derrame cardíaco o cerebral.

¿Y quién sabe? un plato hondo de bayas cada día le ayude mantener el cerebro agudo mientras envejece.

**4. Son convenientes.** ¿Cuántas otras comidas no requieren preparación? A lo máximo tendría que lavarlas, pelarlas o cortarlas. Hay pocas comidas tan convenientes. Como bono: fruta es portable, y, si está entera, no necesita refrigeración.

**5. Sean baratas.** Sí, se puede comprar cerezas importadas a \$6 la libra en Enero. Pero fruta fresca es algo barata en la temporada. Y unas frutas, como bananas y la mayoría de fruta helada, son baratas el año entero.

**6. Son deliciosas.** ¿A quién no le gusta la primera porción de arándanos azules o sandía o kiwi? Y ofrecen una variedad de texturas, de unas nectarinas cremosas, o granadas tachonados de semillas, o una manzana crujiente y ácida.

## Fruta con función doble - Sorbete de Mango

¡Pruébese este sorbete fácil y refrescante de Kate Sherwood, La Cocinera Saludable.

10 porciones de ½ taza cada una

### Ingredientes:

- ◆ 3 tazas mango troceado
- ◆ 2 tazas piña troceada
- ◆ 2 bananas
- ◆ ½ taza leche de coco sin endulzante

### Instrucciones:

1. En un procesador de alimentos hacer puré de todos los ingredientes hasta estar muy liso.
2. Verter en una bolsa de plástico con zipper, extender, y congelar hasta estar sólido, 3-4 horas.
3. Quebrar en trozos y otra vez a la procesadora de alimentos hasta estar liso y cremoso, como 5 minutos.
4. ¡Comer y disfrutar!



## El CDC Recomienda la Prueba de Hepatitis C para Ciertos Adultos

Todos adultos nacidos durante 1945–1965 (Baby Boomers) deben hacerse la prueba del virus Hepatitis C (HCV) una vez aunque no tengan factores de riesgo.

- Se empieza con la anti-HCV. Si la anti-HCV sale positiva, o reactiva, entonces sigue con la prueba ácida nucleica (NAT) para confirmar el diagnóstico.
- Personas nacidas durante 1948-1965 componen 75% de casos de Hepatitis C.
- Una porción alta de personas con Hepatitis C no saben que la tienen (estimado de 45%-85%).
- Si personas nacidas durante 1945-1965 hacen la prueba una vez, se calcula identificar 800,000 casos. Con tratamiento reduciría o retrasaría la muerte de 120,000 personas de Hepatitis C.