



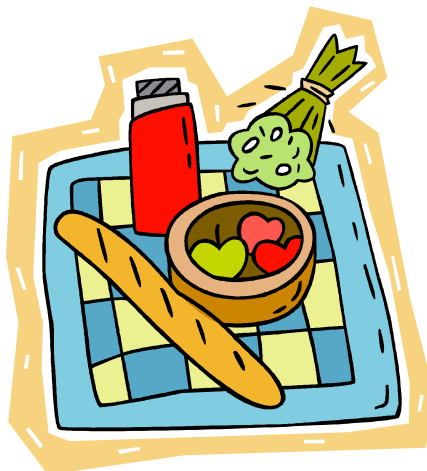
# Usted Y Su Salud Your Health and You

Volumen 10, Edición 6  
Volume 10, Edition 6

Junio, 2006  
June, 2006

## Seguridad alimenticia en el verano

Estudios indican que los ancianos y adultos mayores son más cuidadosos con la seguridad y manipulación de alimentos. Sin embargo cuando se refiere a nuestra salud y a la seguridad alimenticia, nunca se es demasiado cuidadoso. En los días calurosos de verano es cuando debemos ser más precavidos con los alimentos.



Studies show that older adults do a better job of handling food safety than any other group. Even so, when it comes to your health and safety, you can never be too careful. Warm summer days make it even more important to be careful about food safety.

Aunque tenemos una de las cadenas de producción de alimentos más seguras del mundo, todavía se producen casos de envenenamiento con alimentos. El Centro para la Prevención y Control de Enfermedades estima que cerca de 76 millones de americanos se enferman, más de 300,000 son hospitalizados y 5,000 mueren cada año de enfermedades causadas por la contaminación de alimentos y bebidas.

Even though we have one of the safest food supplies in the world we still have many cases of food borne illness each year. The Center for Disease Control and Prevention estimates that 76 million Americans get sick, more than 300,000 are hospitalized and 5,000 die each year from illnesses caused by contaminated foods or beverages.

Los adultos mayores tienen un mayor riesgo de enfermarse con bacterias perniciosas provenientes de los alimentos. Nuestro sistema inmune se debilita a medida que envejecemos por lo que es más fácil enfermarnos en la vejez. Además, las enfermedades asociadas a la edad, como la diabetes, el cáncer, y los problemas de riñones, aumentan el riesgo de envenenamiento con alimentos.

Older adults are at greater risk of getting sick from harmful bacteria in food. Our immune systems weaken as we age, making it easier to get sick in our later years. Also, illnesses associated with advanced age, such as diabetes, cancer, and kidney disease, increase our risk for foodborne illness.

## Reglas de Seguridad con los Alimentos

El envenenamiento alimenticio puede ser prevenido siguiendo algunas reglas básicas. Las cuatro reglas básicas de seguridad alimenticia son **Limpiar, Separar, Cocinar y Congelar**. En este boletín informativo, vamos a dedicarnos a las dos primeras reglas. Las dos últimas serán discutidas en el próximo boletín.

### Limpiar

Las bacterias perniciosas se diseminan por la cocina en las tablas de cortar, mesadas, utensilios y esponjas.

#### Lavar

- Lave sus manos, utensilios, y todas las superficies con agua caliente y detergente antes y después de preparar las comidas.
- No se olvide de lavar sus manos después de ir al baño o de jugar con sus mascotas.

#### Tablas de cortar

- Lave las tablas de cortar con agua caliente y detergente después de cada uso.
- Deseche las tablas que tengan muchos cortes en la superficie.

#### Mantenga limpias las toallas de cocina

- Use toallas de papel o de tela para limpiar las superficies de la cocina. Asegúrese de lavar las toallas de tela

## Food Safety Rules

Foodborne illnesses can be prevented by following some basic rules. The four basic rules of food safety are **Clean, Separate, Cook and Chill**. In this newsletter we are going to talk about the first two rules. We will discuss the last two rules in the next newsletter.

### Clean

Harmful bacteria can spread throughout the kitchen on cutting boards, countertops, utensils and sponges.

#### Wash Up

- Wash your hands, utensils and all surfaces with hot, soapy water before and after preparing food.
- Remember to wash your hands after using the bathroom or playing with your pets.

#### Cutting boards

- Wash cutting boards with hot, soapy water after each use.
- Discard boards that have lots of cuts or scratches on the surface.

#### Keep towels clean

- Use paper towels or cloth towels to clean kitchen surfaces. Be sure to wash cloth towels often in the hot cycle of your washing machine.

regularmente en el programa caliente de su máquina de lavar.

### Manipule frutas y vegetales en forma segura

- Lave bien todas las frutas y vegetales, antes de pelarlas o cortarlas en rodajas, debajo de agua corriente. No utilice detergentes o jabones.
- Corte todos los trozos dañados o machucados, la bacteria crece en estos lugares.
- Guarde aparte las frutas y vegetales cortados, pelados o rotos, tales como bolas de melón, pedazos de zanahorias o gajos de brócoli, a una temperatura inferior a los 40°F en la nevera.

### Separar

- Lave las manos, tablas de cortar, platos y utensilios con agua caliente y detergente después de haber tocado cualquier carne cruda, pollo, pescado/ mariscos.
- Si puede, utilice una tabla de cortar para productos frescos y una diferente para las carnes, pollos y pescados/ mariscos crudos.
- Nunca coloque los alimentos cocidos en el mismo recipiente que usó cuando estaban crudos.
- Separe y guarde en recipientes cerrados y aparte las carnes crudas, tanto en el carrito de las compras como en su nevera.
- Para prevenir que los jugos de la carne, pollo o pescado ensucien o contaminen los otros alimentos de su

### Handle Fruits and Vegetables Safely

- Wash all fruits and vegetables well, before peeling or slicing, under running water. Don't use soap or other detergents.
- Cut away any damaged or bruised areas, bacteria can grow in these places.
- Store cut, peeled and broken apart fruits and vegetables, such as melon balls, cleaned cut carrots and broccoli at or below 40°F in the refrigerator.

### Separate

- Wash hands, cutting boards, dishes, and utensils with hot soapy water after they touch any raw meat, poultry, or seafood.
- If possible use one cutting board for fresh produce and use a separate one for raw meat, poultry and seafood.
- Never place cooked food back on the same plate that previously held raw food.
- Separate and keep sealed all raw meats from other foods in your grocery cart and refrigerator.
- To prevent juices from raw meat, poultry or seafood from dripping onto other foods in the refrigerator, place these raw foods in sealed containers or plastic bags.

nevera, colóquelos en envases cerrados o bolsas de plástico.

Practique estas dos reglas de Limpiar y Separar, el próximo mes hablaremos sobre Cocinar y Congelar.

### Ensalada de Fruta y Pasta

¾ taza de pasta sin cocer  
1 taza de pollo cocido, picado  
1 taza pequeña (4 onzas) de mandarinas/naranja, escurrida  
¼ taza de uvas rojas y de verdes, en mitades y sin semilla (1/4 de cada)  
¼ taza de yogurt natural descremado  
2 cucharadas de mayonesa de pocas calorías  
1½ cucharaditas de miel o azúcar  
¼ cucharadita de jengibre rallado

Cocer la pasta, escurrir y enjuagar en agua fría. En un recipiente colocar la pasta con la mandarina/naranja y las uvas. Mezclar el yogurt con la mayonesa, la miel o azúcar y el jengibre. Verter sobre la ensalada y revolver. Colocar en la nevera hasta el momento de servir. Rinde 2 porciones.

Información Nutricional por porción: 370 calorías, 12 g grasa, 70 mg colesterol, 200 mg sodio, 36 g carbohidratos, 2 g fibra.

Preparada por:  
Barbara Farner  
Extension Educator  
Nutrición y Salud  
Centro Matteson

Traducido por:  
Beatriz Padilla

Practice following these two rules; Clean and Separate, and next month we will talk about Cook and Chill.

### Fruit and Pasta Salad

¾ cup uncooked pasta  
1 cup cooked, chopped chicken  
1 snack-size cup (4 ounces) mandarin oranges, drained  
¼ cup each, halved seedless red and green grapes  
¼ cup lowfat plain yogurt  
2 tablespoons light mayonnaise  
1½ teaspoons honey or sugar  
¼ teaspoon ground ginger

Cook pasta, drain and rinse in cold water. In a small bowl, combine the pasta, oranges and grapes. Combine the yogurt, mayonnaise, honey or sugar and ginger; pour over salad and toss to coat. Refrigerate until serving. Serves 2.

Nutrition information per serving: 370 calories, 12 g fat, 70 mg cholesterol, 200 mg sodium, 36 g carbohydrate, 2 g fiber.

