

**Comuníquese con nosotros**

NÚMERO TELEFÓNICO GRATUITO: **1-800-624-2593**

**www.nationaleap.com**

**digite su dirección de web aquí**

NOMBRE DE USUARIO: **usuario**

CONTRASEÑA: **contraseña**

Aprenda a desconectarse

PG: 2

**EDICIÓN DE PRIMAVERA**

HABILIDADES DE ASERTIVIDAD

PG: 8

ESTRATEGIAS DE CONVERSACION PARA USAR CON ADULTOS MAYORES

# PG: 3

# 2020

CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

PG: 9

**WINTER 2019**

dispositivo una hora antes de irse a dormir o inmediatamente antes de realizar ejercicios; trate de conducir hacia el trabajo sin radio ni teléfono celular.

* Incluya a toda la familia. Limite el tiempo de los niños frente a la tecnología. Declare una semana de televisores apagados, con pequeños premios para los participantes al final de cada día y de la semana.
* Practique ir a un destino con un mapa en vez de utilizar el GPS.
* Salga a caminar o trate de correr sin auriculares; anime a otra persona para que lo acompañe.
* Desactive las notificaciones para no caer en la tentación.4
* Establezca tiempo para las redes sociales.
* Elimine las aplicaciones de su pantalla de inicio para evitar las interrupciones constantes
* Sométase a la regla 20-20-20. Después de 20 minutos de uso de la computadora, mire algo que se encuentre a 20 pies de distancia durante 20 segundos.3,4
* Diga *no* a las tareas múltiples y permítase hacer una cosa a la vez. Lea una revista, hable por teléfono, camine hacia el cubículo de un colega de trabajo para hacer una pregunta en vez de utilizar la mensajería instantánea o del correo electrónico.
* Cambie su entorno tomándose unas vacaciones libre de tecnología. Puede que termine en un nivel de relajación y muchas ideas libres que nunca imaginó que podría suceder.2
* Sea parte de la naturaleza. Vaya a lugares donde no funcionen los teléfonos celulares, donde no haya Internet, o donde esté prohibido. Por ejemplo, visite el océano o una cueva en las montañas, o tome una clase
* Comience lentamente. Haga tiempo cada día, digamos 30 a 60 minutos, sin interrupciones. Por ejemplo, apague el

**“Nunca se exceda, más bien deje que la moderación sea su guía.”**

***—Marcus Tullius Cicero***

Richtel, M. (2010, August 15). Outdoors and out of reach, studying the brain. New York Times. Retrieved February 6, 2019, from <https://www.nytimes.com/> National Public Radio (NPR). (2010, August 24). Digital overload: Your brain on gadgets [Audio podcast]. In Gross, T., Fresh Air [Radio show]. Retrieved February 6, 2019, from https://www.npr.org/Goudreau, J. (2010, June 29). Do computers really fry your brain? Forbes. Retrieved February 6, 2019, from <https://www.forbes.com/> Just Stand. (2016, December 6). Prevent eye strain with the 20-20-20 rule. Retrieved February 6, 2019, from <https://www.juststand.org/> Prendergast, B. (2018, January 6). Is your phone harassing you with constant interruption? Make it stop. Retrieved February 6, 2019, from https://medium.com/

**Sienta la libertad de hacer *una tarea a la vez*. Es decir, sentirse cómodo trabajando en una cosa a la vez, que ayuda a agudizar la concentración y con resultados de mayor calidad sin interrupciones. El equilibrio es la clave. Aunque a veces es fundamental estar conectados, es igualmente importante reconocer que existe un mundo más allá de las pantallas que lo rodean.**

**Un sabio consejo cuando se trata de la tecnología, el tiempo frente a una pantalla y la multitarea. Estar conectado continuamente, sin descanso, puede causar ansiedad y puede inhibir el pensamiento profundo. Un estudio de la Universidad de Michigan descubrió que la multitarea ardua puede fatigar el cerebro, lo que causa que pierda su capacidad de concentración. Su cerebro necesita descansar de las tareas múltiples.1 Estudios de imagen han descubierto que las secciones cruzadas principales del cerebro se activan de manera sorprendente durante el tiempo de inactividad.2 De la misma manera que conectarse e iniciar sesión es un hábito, también lo debería ser el tomarse un descanso. Si no está acostumbrado al hábito de desconectarse, puede que le tome algo de práctica constante y de reconexión de su parte. A continuación se presentan algunas sugerencias para hacer la pausa:**

2

**primavera 2020**

**ESTRATEGIAS** DE **CONVERSACION**para usar con **ADULTOS MAYORES**

*continuación en página 4*

**Tratar temas difíciles que implican cambios con frecuencia representa un desafío. Por lo general, los miembros de las familias se preocupan por asuntos relacionados con la salud y la seguridad de un pariente mayor, quien no comparte sus preocupaciones. Sea consciente de la reacción que puede desencadenar la inversión de papeles, es decir cuidar de alguien que siempre ha cuidado de usted. Es importante respetar la dignidad de su ser querido en todas las conversaciones. También es posible que no estén preparados para pedir ayuda o admitir que la necesitan; por lo tanto, la preocupación será unilateral. Entre las estrategias para una comunicación efectiva está respetar el valor y la independencia del adulto mayor.**

**Cambie su forma de comunicación.**

Durante las conversaciones con sus parientes mayores, podría darse cuenta de que la forma de comunicación que ha utilizado durante tanto tiempo ya no funciona, o no es tan efectiva. A continuación presentamos algunos consejos que podrían resultar útiles:

* **Determine el objetivo de la conversación.**¿Desea revisar la programación de algunos eventos? ¿Hablar de un problema social o financiero importante? El tema afectará la manera en que aborde la conversación. Por ejemplo, si desea que su pariente participe en las actividades de un centro para personas de la tercera edad, podría tener a mano un calendario de eventos durante la conversación.
* **Sea directo y dígale a su pariente si necesita tener más de una conversación de seguimiento con él.**Comuníquele a su pariente el propósito de la conversación. Si está preocupado por el montón de facturas sin pagar que vio en la última visita y desea ofrecerle ayuda financiera, dígaselo. Expresar sus preocupaciones de manera directa le ayudará a su pariente a entender la importancia que el tema tiene para usted.

**primavera 2020**

3

**ESTRATEGIAS** DE **CONVERSACION**para usar con **ADULTOS MAYORES**

* **Sea sincero.**Probablemente un pariente cercano sabrá identificar cuándo usted le oculta algo y podría empezar a preocuparse y pensar que la verdad es peor de lo que en realidad es.
* **De vez en cuando en la conversación, repita lo que cree que escuchó decir a su pariente.**De esta manera, él sabrá que le ha prestado atención y usted se asegurará de haber comprendido.
* **Recuerde que parte de la seguridad en uno mismo consiste en sentir que alguien necesita de nosotros.**En ocasiones, puede ser útil hablar de sus sentimientos y dejar que su pariente lo reconforte.
* **Si su pariente siente temor o ansiedad, no trate de desestimar sus miedos.**Hágale saber que usted comprende sus sentimientos y desea ayudarle. Por ejemplo, dígale "juntos encontraremos una solución".
* **Trate de evitar las discusiones.**Sin importar lo difícil que sea, no permita que la conversación termine en una discusión. Intenten hablar de sus discrepancias sin criticarse el uno al otro.
* **Si realmente la conversación se torna difícil, no se desgaste.**Déjela para otro día en el que no esté enojado o molesto.
* **Recuerde pensar en su expresión facial mientras habla.**¿Es consecuente con sus palabras? ¿Cuando está tratando de reflejar tranquilidad, su expresión es de preocupación?
* **Trate de mantener la calma y la concentración.**Mantenga un tono de voz constante y uniforme, siéntese derecho y mire a su pariente cuando le hable. Si por su tono de voz parece estar enojado o por el movimiento de sus manos parece estar nervioso, sus palabras reconfortantes serán contradictorias.
* **Analice la relación con su pariente.** ¿Siempre han tenido una relación cercana? ¿Es fácil hablar con él? De no ser así, podría pedirle a otro miembro de la familia o a un amigo que le ayude a romper el hielo.

**Hable con sus parientes mayores**

* **Escuche a su pariente tanto como** le habla. Recuerde que la conversación es un proceso bidireccional.
* **Sea positivo.**Procure hacer sugerencias constructivas en lugar de comentarios negativos o acusaciones. "¿Qué le parece si contratamos a una persona que se encargue de los oficios más pesados, para que usted pueda mantener las cosas como le gustan?" probablemente sonaría mejor que "usted sabe que ya no puede mantener este lugar limpio".
* **Trate a su pariente con respeto.**Demuestre con su tono de voz cuánto lo respeta y se preocupa por él. En lugar de decir "¿por qué no se tomó la medicina? diga "el frasco de su medicamento tiene el mismo número de píldoras que la semana pasada, ¿están en un lugar de fácil acceso para usted?".
* **Recuerde que su pariente todavía necesita tomar decisiones sobre su vida**. Conservar la independencia y dignidad puede llegar a ser tan importante para una persona como pedir sus alimentos a domicilio o asegurarse de recibir la atención médica adecuada.
* **Sea paciente.**Dele tiempo a su pariente para que termine de expresar sus pensamientos y no lo interrumpa. Algunos adultos mayores necesitan más tiempo para expresarse.
* **Trate de escoger un momento y un lugar adecuados para hablar.**De ser posible, trate de hablar con su pariente en el momento del día en que mejor se sienta.

*continuación de la página 3*

*continuación en página 5*

4

**primavera 2020**

**ESTRATEGIAS** DE **CONVERSACION**para usar con **ADULTOS MAYORES**

*continuación de la página 4*

*continuación en página 6*

**Si su pariente tiene problemas de visión, escucha o habla**

**Si su pariente presenta dificultades para ver, escuchar o hablar claramente, usted se verá enfrentado a otros desafíos. A continuación le presentamos algunas estrategias para lidiar con ellos:**

* **Visión. Si su pariente no ve bien, su tono de voz cobra particular importancia.**Alguien que no puede establecer contacto visual o reconocer las expresiones faciales, necesita pistas adicionales para comprender lo que usted está tratando de decir. Exprese sus emociones (felicidad, preocupación o curiosidad) a través de su tono de voz. Cuando hable, trate de ubicarse directamente en el campo visual de su pariente.
* **Escucha.**Si su pariente utiliza audífonos o tiene otros problemas de escucha, su tono de voz debe ser claro, fuerte y grave. Utilice oraciones cortas y evite comer, beber, fumar o cubrirse la boca mientras habla. Si necesita repetir algo, utilice palabras diferentes. Cambiar la selección de palabras podría ayudar a su pariente a comprender.
* **Habla.**Si a su pariente se le dificulta hablar, sea paciente y trate de comprender su frustración. No complete las oraciones por él, si lo hace sentirá que usted tiene afán o que está perdiendo la paciencia. En lugar de ello, hable tan despacio y claro como pueda. Así, su pariente sentirá que también tiene licencia para hablar despacio
* **No se cohíba de tocar a su pariente.**El contacto físico puede tener un efecto aliviador, siempre que ambos  
  se sientan cómodos. Con frecuencia, es mejor tocar suavemente la mano de alguien que darle una  
  palmadita en el brazo.
* **Trate de mostrar que no está de afán.**Hágale saber a su pariente que tiene tiempo suficiente para la conversación.
* **Demuestre que está prestando atención.**Asienta con la cabeza, mire a su pariente a los ojos o diga cosas para demostrar que comprende lo que él está diciendo. Será reconfortante para su pariente que usted le diga: "Claro que sí. Tiene toda la razón. Debió haber sido muy duro".

**Si su pariente no comprende  
lo que usted dice**

**Si a su pariente se le dificulta comprender o prestar atención, por ejemplo debido a pérdida de la memoria, cambios de comportamiento o enfermedad de Alzheimer, aún así hay cosas que puede comunicarle.**

* **Háblele como a cualquier adulto.** Procure no hablarle en un tono condescendiente o envilecedor.
* **No excluya a su pariente de todas las conversaciones.** Ocasionalmente, trate de incluirlo en las conversaciones y anime a los demás a hacer lo mismo.
* **Siéntese al lado de su pariente y mantenga el contacto visual.** Si se sienta en frente de él, podría intimidarlo.
* **Permita que su pariente recuerde el pasado.** Si parece no estar consciente del presente, está bien si ocasionalmente le concede el verdadero placer de recordar el pasado con usted.

5

**primavera 2020**

**ESTRATEGIAS** DE **CONVERSACION**para usar con **ADULTOS MAYORES**

*continuación de la página 5*

**Cuando es necesario programar una reunión familiar**

**Con frecuencia, los médicos o trabajadores sociales le recomendarán que programe una reunión familiar para comprender una enfermedad y su evolución, para discutir cómo los miembros de la familia se dividirán las tareas y responsabilidades de cuidado de su pariente o para resolver conflictos. Si cuenta con orientación profesional, la reunión puede ser muy provechosa.**

**A continuación le presentamos algunas sugerencias para una reunión familiar sencilla.**

* Trate de incluir a su pariente mayor. Si no puede asistir a la primera reunión, procure incluirlo en la siguiente.
* Considere el concepto de *familia* en un sentido amplio. Invite a todas las personas que se preocupan o se sienten responsables de su pariente, como amigos, vecinos o incluso un líder religioso, un trabajador social o un profesional de la salud.
* Empiece hablando de los motivos específicos que suscitaron la reunión. Podría ser decidir si su pariente necesita ayuda en el hogar, discutir una hospitalización o algún problema de salud o preparar su traslado a un hogar de ancianos.
* Establezca prioridades. Decida el tema más urgente por discutir. Lo más conveniente es no intentar resolver todo en la primera reunión.
* Concéntrese en el presente. Las familias tienden a retomar conflictos del pasado. No olvide que usted convocó la reunión con un objetivo específico y, de ser necesario, recuérdeselo a los demás.
* Asegúrese de que todos los asistentes a la reunión tengan la oportunidad de expresar sus ideas y soluciones.  
  Procure ser
* sincero sobre lo que cada persona en la familia puede y no puede hacer. Hable abiertamente de la ayuda que cada uno está en condiciones de ofrecer.
* Designe a la persona que será el contacto de la familia con los médicos y otros proveedores de cuidado.
* Escriba los acuerdos a los que lleguen y establezca límites. Si le gustaría que su pariente ingresara a un centro de cuidado diurno para adultos mayores, podría decir: "Bueno, intentemos por dos semanas, si no le gusta, pensaremos en otra opción".
* Establezca la fecha de la siguiente reunión. Escoja un momento para discutir hasta qué punto los planes han funcionado y qué más necesitan hacer.
* Por encima de todo, asegúrese de escuchar los deseos y planes de su pariente. Hágale saber que la familia está participando porque todos se preocupan por él y desean trabajar juntos para cumplir esos deseos y planes de la mejor manera.

**Hablar por teléfono**

**Muchas familias viajan con frecuencia y es posible que usted y su pariente vivan lejos. Estas son algunas ideas para tener en cuenta en las conversaciones importantes a larga distancia:**

* Antes de llamar, haga una lista de los temas por discutir. Si algunos son más importantes que otros, póngalos en el orden en que desea abordarlos.
* Sea realista en sus expectativas y planee discutir uno o dos temas por cada conversación telefónica.
* Hable de manera pausada y clara. Si utiliza un tono de voz grave, podrá sonar más calmado y facilitarle a alguien con deficiencia auditiva comprender lo que usted está diciendo.

Cerciórese de que realmente comprende lo que se está tratando en la conversación. No asuma nada ni haga inferencias a partir de las palabras de su pariente. Las palabras pueden adquirir un significado diferente por teléfono, donde no es posible recurrir al lenguaje corporal como ayuda para la comprensión.

**primavera 2020**

6

*continuación en página 8*

Las lecciones aprendidas de los padres o cuidadores contribuyen con sus creencias sobre la legitimidad de sus derechos personales. Esto puede hacer que actúe pasivamente para ajustarse a esas creencias. Algunos ejemplos incluyen el derecho a decidir cómo llevar adelante su vida, el derecho a lograr objetivos y sueños, el derecho a tener una opinión válida, el derecho a decir cómo quiere que lo traten, el derecho a decir "no", el derecho a cambiar de opinión, el derecho a la privacidad, el derecho a pedir ayuda y mucho más. Actuar para reafirmar cualquiera de estos derechos hace que muchas personas crean que se comportan de forma egoísta.

**¿Es la asertividad egoísta?***Egoísmo* significa estar excesiva o exclusivamente preocupado por uno mismo. Eso no es asertividad. Ser asertivo no significa desestimar ni ignorar las necesidades de los demás. La asertividad se enfoca en las necesidades legítimas o importantes..

**¿Qué es la asertividad?***La asertividad* es la capacidad de establecer positiva y constructivamente sus derechos o necesidades sin violar los derechos de los demás. Cuando usa una comunicación directa, abierta y honesta en relación con satisfacer sus necesidades personales, se siente más seguro, se gana el respeto de los demás y vive una vida más feliz y plena.

**Beneficios de la asertividad**Actuar de forma asertiva ayuda a mantener la honestidad en sus relaciones, le permite sentirse en control de su mundo y mejora su capacidad para tomar decisiones.

**Obstáculos a la asertividad**El miedo de lastimar a otros o de que experimentará rechazo y sentirá vergüenza pueden impedirle actuar de forma asertiva. Esto se basa en la creencia de que las necesidades, las opiniones y los juicios de otras personas son más importantes que los propios. Creer que la asertividad lastima a otra persona puede impedir que satisfaga sus necesidades físicas y emocionales legítimas. Como resultado, usted se siente dolido, ansioso y enfadado con la vida.

.

**HABILIDADES** de **ASERTIVIDAD**

7

**primavera 2020**

*continuación de la página 7*

**¿Es la asertividad agresiva?**La asertividad no es agresión. *Agresivo* se refiere a que usted expresa sus derechos a expensas de otro o rechaza por la fuerza los derechos de los demás. Si le cuesta ser asertivo, es posible que haya juzgado erróneamente los comportamientos de asertividad de otros como agresivos. Esto puede ayudarle a sentirse justificado por no ser asertivo. Sin embargo, creer que la asertividad es agresiva puede impedirle actuar para mejorar sus habilidades de asertividad.

**Mejora con la práctica.**Reconocer qué causa su falta de asertividad es útil, pero comprometerse con el cambio es más importante. Practicar habilidades de asertividad lo ayuda a confrontar formas de pensar antiguas, lo ayuda a convertirse en más asertivo naturalmente y lo fortalece. Llevar un registro de su progreso es útil. Sea paciente.  
Al principio, no será asertivo en cada oportunidad y es posible que sea asertivo en algunas situaciones en las que no era necesario. Todo es parte del proceso de crecer para ser más asertivo. Observe la tendencia general de su éxito y felicítese a medida que  
cambian las cosas.

**Fórmula sencilla para la asertividad**Cada vez que hay una oportunidad de asertividad, tome notas en un pequeño cuaderno. Considere tenerlo en su bolsillo o bolso. Registre: (1) la situación específica que requirió una respuesta asertiva; (2) qué derecho personal estaba implicado (por ejemplo, el derecho a decir "no"); (3) cómo respondió, qué dijo; (4) qué hizo bien en esa situación; y (5) recordatorios de lo que hará la próxima vez para ser asertivo si se repite la situación.

**Algunos consejos sobre asertividad**Con frecuencia, la asertividad significa usar *"enunciados en primera persona"* combinados con una palabra que describe lo que siente. Por ejemplo, "quiero", "necesito", "preferiría", "no me gusta", "estoy molesto porque", etc. Tenga cuidado y amortigüe esos enunciados con preguntas que subordinen sus necesidades. Ejemplo: "No quiero ir a la tienda contigo, ¿te molesta?" o "Estoy cansado, ¿puedes lavar los platos hoy? ¿Te parece bien?".

**Qué puede hacer el EAP**Ser asertivo no es fácil para todos. Es posible que tenga antecedentes personales o experiencias de la infancia que actúen como obstáculos a los cambios que quiere hacer. El EAP puede encontrar recursos, en especial asistencia de consejería profesional, para ayudarlo a hacer progreso más rápido con la asertividad.

8

U.S. Army, Fort Derrick. (2007). *Assertiveness skills*. Recuperado el 2 de octubre de 2018 de http://www.detrick.army.mil/

**ASSERTIVENESS SKILLS**

**primavera 2020**



*continuación en página 10*

**Limpieza: Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia.**

Las bacterias pueden esparcirse por la cocina y llegar a las manos, tablas de cortar, utensilios, encimeras y alimentos:

* Lávese las manos con agua tibia y jabón por al menos  
  20 segundos antes y después de manipular alimentos  
  y después de usar el baño o cambiar pañales.
* Lávese las manos después de jugar con mascotas o  
  visitar zoológicos de contacto.
* Lave las tablas de cortar, platos, utensilios y encimeras con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento y antes de continuar con el siguiente alimento.
* Considere usar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa paños de tela, lávelos con frecuencia en el ciclo con agua caliente de la lavadora.
* Enjuague las frutas y verduras frescas con agua  
  corriente del grifo, incluidas aquellas que tienen  
  cáscaras y cortezas que no se comen.
* Frote las frutas y verduras con cáscaras firmes debajo  
  del agua corriente del grifo o lávelas con un cepillo  
  limpio para vegetales mientras las enjuaga con agua corriente del grifo.
* Mantenga los libros, mochilas o bolsas de compras  
  fuera de la tabla de la cocina o las encimeras donde  
  se preparan o se sirven los alimentos.

**Aparte: Evite la contaminación cruzada.**

La contaminación cruzada es la manera en la que se esparcen las bacterias. Al manipular carnes, aves, alimentos de mar y huevos crudos, mantenga esos alimentos y sus jugos alejados de los alimentos listos para consumir:

* Siempre empiece con un entorno limpio, lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las tablas de cortar, platos, encimeras y utensilios con agua caliente y jabón.
* Separe la carne cruda, las aves, los alimentos de mar y los huevos de otros alimentos en su carro de compras, en las bolsas de alimentos y en su refrigerador.
* Use una tabla de cortar para los productos frescos y otra para la carne cruda, las aves y los frutos de mar.
* Nunca coloque alimentos cocidos en un plato que anteriormente haya tenido carne, aves, alimentos de mar o huevos crudos.

CONSEJOS   
DE **SEGURIDAD  
ALIMENTARIA**

9

**primavera 2020**



*continuación de la página 9*

*continuación en página 11*

CONSEJOS   
DE **SEGURIDAD  
ALIMENTARIA**

**Cocinar: Cocine a las temperaturas correctas.**

Los alimentos se cocinan de manera segura cuando alcanzan una temperatura interna lo suficientemente alta para matar las bacterias nocivas que causan enfermedades transmitidas por alimentos:

* Use un termómetro para alimentos, que mida la temperatura interna de la carne, aves y platos con huevos cocidos para asegurarse de que los alimentos se cocinen a una temperatura interna segura.
* Cocine los asados y bistecs a una temperatura interna segura mínima de 145 °F. Cocine el cerdo a un mínimo de 160 °F. Todas las aves deben alcanzar una temperatura interna segura mínima de 165 °F en toda la carne al medirla con un termómetro para alimentos.
* Cocine la carne molida a 160 °F. La información de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) vincula la ingestión de carne molida no cocinada lo suficiente con un mayor riesgo de contraer enfermedades. Recuerde, el color no es un indicador confiable de que está cocida. Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna de sus hamburguesas.
* Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén sólidas, no líquidas. No use recetas en las que los huevos se usen crudos o solo parcialmente cocidos. Los guisados y otros platos que contengan huevos deben cocinarse a 160 °F.
* Cocine los pescados a 145 °F o hasta que la carne esté opaca y se separe con facilidad con un tenedor.
* Asegúrese de que no haya partes frías en los alimentos (en las que las bacterias puedan sobrevivir) al cocinar en el microondas. Para obtener los mejores resultados, tape los alimentos, revuélvalos y gírelos para lograr una cocción pareja. Si no tiene un plato giratorio, gire el plato manualmente una o dos veces durante la cocción.
* Lleve a ebullición las salsas, sopas y los jugos de carne cuando los caliente. Caliente las demás sobras de comidas completamente a 165 °F.
* Use instrumentos de cocina seguros para microondas y papel de plástico al cocinar alimentos en el microondas.

**Enfriar: ¡Refrigere los alimentos rápidamente!**

Refrigere los alimentos rápidamente porque las temperaturas bajas retrasan el crecimiento de bacterias perjudiciales. No llene de más el refrigerador. El aire frío debe circular para ayudar a mantener los alimentos seguros. Mantener una temperatura constante de 40 °F en el refrigerador o menos es una de las maneras más efectivas de reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos. Use un termómetro para asegurarse de que la temperatura esté constantemente a 40 °F o menos. La temperatura del congelador debe ser de 0 °F o menos:

10

**primavera 2020**



*continuación de la página 10*

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus sigla en inglés), Plan MiPlato. (Actualizado el 12 de octubre de 2016). *Seguridad alimentaria*. Tomado el 7 de marzo de 2019 de https://www.choosemyplate.gov

Para mantener fríos los almuerzos fuera de casa, incluya un gel pequeño congelado o una caja de jugo congelada. Por supuesto, si hay un refrigerador disponible, guarde los alimentos perecederos allí al llegar. Las loncheras o bolsas aisladas de materiales flexibles son la mejor opción para mantener los alimentos fríos, pero también se pueden usar loncheras de mental o plástico o bolsas de papel. Si usa bolsas de papel para almuerzos, cree capas superponiendo dos bolsas para ayudar a aislar los alimentos.

Algunos alimentos son seguros sin refrigeración. Los alimentos que no requieren refrigeración incluyen frutas y verduras enteras, queso duro, carne y pescado enlatados, papas fritas, panes, galletas saladas, mantequilla de maní, mermeladas, mostaza y pepinillos sin abrir.

**Mantenga calientes los almuerzos calientes.**

Use un recipiente aislado para mantener calientes las comidas como sopas, chili y guisos. Llene el recipiente con agua hirviendo, deje reposar unos minutos, vacíelo y luego coloque la comida bien caliente. Mantenga el recipiente aislado cerrado hasta la hora del almuerzo para mantener la comida caliente a 140 °F o más.

* Refrigere o congele la carne, aves, huevos y otros alimentos perecederos en cuanto llegue a su casa de la tienda.
* Nunca deje la carne cruda, aves, huevos, alimentos cocidos o frutas o verduras frescas cortadas a temperatura ambiente por más de dos horas antes de colocarlas en el refrigerador o en el congelador (una hora cuando la temperatura sea superior a 90 °F).
* Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente. Los alimentos se deben mantener a una temperatura segura durante la descongelación. Hay tres maneras seguras de descongelar los alimentos: en el refrigerador, en agua fría y en el microondas usando el programa de descongelación. Los alimentos descongelados en agua fría o en el microondas deben cocinarse de inmediato.
* Siempre marine los alimentos en el refrigerador.
* Divida las cantidades grandes de sobras en recipientes menos profundos para que se enfríen más rápido en el refrigerador.
* Use o deseche los alimentos refrigerados de manera regular.

**Mantenga fríos los almuerzos fríos.**

Prepare los alimentos cocidos, como pavo, jamón, pollo y ensaladas de verduras o pastas por adelantado para que se enfríen por completo en el refrigerador. Divida las cantidades grandes de alimentos en recipientes menos profundos para que se enfríen más rápido y sean más fáciles de usar. Mantenga los alimentos cocidos refrigerados hasta el momento de salir de su casa.

CONSEJOS   
DE **SEGURIDAD  
ALIMENTARIA**

**primavera 2020**

11

**winter 2019**