

Viva Bien, Trabaje Bien

Junio de 2022

Proporcionado por la unidad de Salud y Bienestar de IKON Group

EWG publica la Lista de doce frutas y verduras sucias de 2022

Cada año, el Grupo de Trabajo Ambiental (Environmental Working Group, EWG) publica un informe que clasifica los niveles de residuos de pesticidas de frutas y verduras en función de las muestras tomadas por el Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA) y la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA). Este informe está diseñado para ayudar a los consumidores a elegir de manera saludable e informada y reducir su exposición a pesticidas tóxicos.



Más del 70% de los productos agrícolas no orgánicos vendidos en los Estados Unidos contienen residuos de pesticidas potencialmente dañinos, según el EWG.

El informe incluye una lista de los productos más contaminados por pesticidas, que se conoce como la “[Docena sucia](#)” o “Dirty Dozen” en inglés. Esta es la lista de 2022:

1. Fresas
2. Espinacas
3. Col rizada, col verde y hojas de mostaza
4. Nectarinas
5. Manzanas
6. Uvas
7. Pimientos y chiles
8. Cerezas
9. Duraznos
10. Peras

11. Apio
12. Tomates

Aparte de la lista de la docena sucia, el EWG publica los “[Quince limpios](#)” o “Clean Fifteen” en inglés, donde destaca los productos “más limpios”. Los aguacates y el maíz dulce siguen encabezando la lista.

¿Qué significa esto?

La mayoría de los estadounidenses no comen suficientes frutas y verduras a diario, así que no deje que la “Docena sucia” lo asuste. De hecho, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informan (CDC), solo 1 de cada 10 adultos come suficientes frutas y verduras por día. Se cree que todos los productos frescos que se manipulan correctamente sean orgánicos o no, son seguros para comer. Haga todo lo posible por ingerir su dosis diaria de frutas y verduras saludables y, al mismo tiempo, conviértase en un consumidor informado.

Para intentar eliminar los residuos de pesticidas de frutas y verduras no orgánicas, los expertos recomiendan enjuagarlas, frotarlas o fregarlas. Si todavía se siente inseguro con respecto a los pesticidas, comprar las versiones congeladas o enlatadas de sus productos favoritos puede ser una gran alternativa. Después de todo, las frutas y verduras congeladas son igual de nutritivas. En última instancia, es importante encontrar lo que funcione mejor para su hogar y presupuesto.





Hamburguesas de pavo

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 libra de carne de pavo molida magra al 85%
- 2 cebollas medianas (picadas)
- 3 cucharadas de jugo de limón
- ¼ cucharadita de salsa Worcestershire
- ¼ de cucharadita de perejil seco o fresco

Preparación

- 1) Mezcle las cebollas, el pavo, el jugo de limón, la salsa Worcestershire y el perejil. Mezcle bien estos ingredientes.
- 2) Con la mezcla, forme cuatro hamburguesas.
- 3) Cocine en una sartén a fuego medio o ase en una parrilla hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F.

Información nutricional

(cantidades por porción)

Calorías totales	224
Grasas totales	14 g
Proteínas	20 g
Sodio	74 mg
Carbohidratos	6 g
Fibra alimentaria	1 g
Grasas saturadas	4 g
Azúcar total	3 g

Fuente: MyPlate

Consejos de seguridad para asar a la parrilla para su barbacoa de verano

Aunque asar a la parrilla es una manera popular de preparar comida en el verano, también puede ser peligroso. La Asociación Nacional de Protección contra Incendios (National Fire Protection Association [NFPA]) informa que mayo, junio, julio y agosto son los meses más activos de incendios de parrillas, y julio ocupa el primer lugar. Además, se producen en promedio 8,900 incendios domésticos por asar a la parrilla.

Tenga en cuenta las siguientes sugerencias de seguridad al asar a la parrilla:

- Controle la manguera del tanque de gas antes de usarla por primera vez cada año.
- Mantenga la parrilla como mínimo a 10 pies de distancia de otros objetos, incluidos la casa, los árboles y los asientos exteriores.
- Ase afuera solo sobre una superficie plana y no lleve la parrilla a un espacio cerrado o sin ventilación, como el garaje, el estacionamiento techado o el porche.
- Solo utilice el líquido para encender en parrillas de carbón y nunca en parrillas de gas.
- Mantenga a los niños y las mascotas al menos a 3 pies de distancia del área de parrillas.
- No deje su parrilla sin supervisión, ya que los incendios pueden duplicarse en tamaño cada minuto.
- Limpie la parrilla regularmente para eliminar la grasa y la acumulación de grasa.

En general, estar atentos y tomar las precauciones adecuadas puede ayudar a reducir los incendios y las lesiones por quemaduras asociadas causadas por las parrillas.

Temperaturas seguras para los alimentos

Evite las enfermedades transmitidas por alimentos y ase la carne a la temperatura interna adecuada indicada por la USDA.



Una dosis diaria de café podría beneficiar su corazón

Según la Facultad Estadounidense de Cardiología [American College of Cardiology], beber dos o tres tazas de café todos los días puede beneficiar su corazón. Los investigadores descubrieron que el consumo de bebidas con cafeína está asociado con un riesgo entre un 10% y un 15% menor de cardiopatía coronaria, insuficiencia y ritmos cardíacos peligrosos, así como una vida útil más prolongada.

A algunas personas les puede preocupar que beber café pueda desencadenar o empeorar ciertos problemas cardíacos; sin embargo, estudios recientes sugieren que la ingesta diaria de café puede incluirse como parte de una dieta saludable para personas con y sin enfermedad cardíaca. Además, el consumo de café no se ha relacionado con enfermedades cardiovasculares nuevas o agravadas. Los estudios descubrieron que beber café tuvo un efecto neutro, porque no causó ningún daño ni se asoció con beneficios para la salud cardíaca. ¡A brindar por eso!