

Boletín de Salud

Consejos y noticias de salud para la comunidad

Temporada de parrilladas y enfermedades transmitidas por los alimentos

La temporada de parrilladas es la época perfecta para divertirse al aire libre con la familia y los amigos. Sin embargo, el tiempo cálido también hace que sea más fácil para las bacterias y los virus entrar en los alimentos y causar enfermedades a las personas.

Síntomas de las enfermedades transmitidas por los alimentos: náuseas, vómitos, diarrea y fiebre.

Protéjase y proteja a su familia y a sus amigos contra las enfermedades transmitidas por los alimentos. Ponga en práctica técnicas seguras para manipular alimentos cuando prepare alimentos y los coma.

Consejos para la manipulación segura de los alimentos

La manipulación segura de los alimentos comienza con un adecuado lavado de manos. Antes de comenzar su parrillada, asegúrese de que sus manos y las superficies estén limpias.

Si no tiene acceso a agua corriente, lleve un recipiente lleno de agua, jabón y toallas de papel para lavarse. También puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol o toallitas húmedas desechables para limpiarse las manos.

A continuación, algunos consejos para la manipulación segura de los alimentos:

- **Limpie las frutas y verduras frescas.** Lave las frutas y verduras frescas bajo agua corriente antes de colocarlas en el refrigerador. Séquelas con una toalla de tela limpia o con toallas de papel.
- **Mantenga fríos los alimentos fríos.** Coloque los alimentos fríos en una hielera con hielo. Los alimentos fríos deben almacenarse a **40 °F o menos** para impedir el crecimiento de bacterias.
- **Organice las bebidas y los alimentos.** Lleve las bebidas en una hielera y los alimentos en otra. De esa forma, a medida que las personas abran una y otra vez la hielera de las *bebidas* para volver a servirse, los *alimentos* no quedarán expuestos al calor. Mantenga las hieleras cerradas y trate de no abrirlas a menudo. Esto ayuda a mantener las bebidas y los alimentos fríos por más tiempo.
- **No propague los gérmenes de un alimento al otro.** Asegúrese de mantener las carnes crudas separadas de las carnes cocidas y de otros alimentos. No coloque la carne cocida sobre platos que tuvieron otros alimentos crudos.
- **¡Cocine bien la carne!** Al cocinar la carne completamente, las bacterias mueren. Use un termómetro para verificar si los alimentos alcanzaron una temperatura interna segura. Por ejemplo, las hamburguesas deben cocinarse a una temperatura interna de 160 °F. Los huevos deben cocinarse hasta que la yema esté firme.



Dentro de este Boletín de Salud:

- *Temporada de parrilladas y enfermedades transmitidas por los alimentos*
- *Lea su menú*
- *Prevención de mordeduras de perros*
- *Enfermedad de Lyme*

Manténgase en contacto con el Boletín de Salud

Puede encontrar el Boletín de Salud en muchos idiomas en
<http://www.phila.gov/Health>

Para obtener más información sobre el Boletín de Salud, comuníquese con Marialisa Ramírez llamando al 215-685-6861 o escribiendo a Healthbulletin@phila.gov.

¡Lea su menú!

¡Las etiquetas de nutrición pueden ayudarlo a tomar decisiones más saludables con respecto a los alimentos!

Los estudios demuestran que la mayoría de las personas no conoce la información de nutrición de los alimentos que come ni de las bebidas que toma.

La nueva **Ley de Etiquetas de Menús (Menu Labeling Law)** de Filadelfia exige que las cadenas de restaurantes y los establecimientos de venta minorista de alimentos con más de 15 locales en toda la nación incluyan la información de nutrición para los alimentos y las bebidas que venden. La ley se aplica tanto a los menús como a los tableros de menú (como los que hay en los restaurantes de comida rápida).

La Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) de los EE. UU. recomienda lo siguiente:



Calorías por día

Mujer de 14 a 18 años	Varón de 14 a 18 años	Mujer adulta	Varón adulto
1,800	2,200	2,000	2,500

Para obtener más información acerca de la Ley de Etiquetas de Menús de Filadelfia, visite www.phila.gov/health o llame al **(215) 685-5623**.

Para obtener más información acerca de la nutrición, visite www.cdc.gov/nutrition.

Prevención de mordeduras de perros

Las mordeduras de perros son un problema de salud pública que puede prevenirse. Siga estos consejos para ayudar a prevenir las mordeduras de perros:



- **Sea cuidadoso frente a perros extraños.** Los perros que no lo conocen pueden percibirlo como una amenaza.
- **Nunca le dé la espalda a un perro y corra.** ¡El perro lo perseguirá!
- **¡No acaricie a un perro...** sin primero dejar que lo vea y lo olfatee!
- **¡No moleste a un perro que está ocupado!** Especialmente un perro que está durmiendo, comiendo o cuidando de sus cachorros.

Enfermedad de Lyme

La enfermedad de Lyme es una enfermedad bacteriana. Las personas contraen la enfermedad de Lyme cuando son picadas por garrapatas que portan la bacteria. Las garrapatas que portan la enfermedad de Lyme son muy pequeñas y pueden ser difíciles de ver.

Los síntomas incluyen: fiebre, dolor de cabeza, sensación de cansancio y erupción en la piel.

Es posible tratar a la mayoría de las personas con algunas semanas de antibióticos. Si no se trata, la infección puede extenderse a las articulaciones, al corazón y al sistema nervioso.

Antes de salir a disfrutar del tiempo cálido, protéjase contra la enfermedad de Lyme:

- Evite áreas infectadas de garrapatas (áreas boscosas, campos con pasto alto).
- Use ropa de colores claros de modo que las garrapatas puedan verse más fácilmente y sacarse antes de que se adhieran.
- Si va a caminar en áreas infectadas de garrapatas, use camisas de manga larga y métase los pantalones por dentro de los calcetines. También use botas altas de goma (puesto que las garrapatas suelen encontrarse cerca del suelo).
- Aplique repelentes para insectos que contengan N,N-dietil-meta-toluamida (N,N-Diethyl-meta-Toluamide, DEET) a la ropa y la piel expuesta.
- Retire las garrapatas adheridas lo antes que pueda.
- Una vez que regrese del aire libre, realice controles para buscar garrapatas.

