



## Viva Bien, Trabaje Bien

Julio 2025

### Consejos de seguridad para asar a la parrilla

Aunque asar a la parrilla es una forma popular de preparar alimentos, también puede ser peligroso. Según la Asociación Nacional de Protección contra Incendios, un promedio de 9,000 incendios domésticos involucran parrillas, hibachis o barbacoas cada año. Mayo, junio, julio y agosto son los meses más activos para los incendios de parrillas, siendo julio el mes principal.

Unos 4 millones de parrillas al aire libre se utilizan en todo Estados Unidos en un día de verano.

Tenga en cuenta estos 10 consejos de seguridad contra incendios al asar a la parrilla:

1. Mantenga su parrilla al menos a 10 pies de distancia de otros objetos, incluida su casa, terrazas, asientos al aire libre y ramas colgantes.
2. Coloque la parrilla sobre una superficie plana y no la lleve a un espacio cerrado o sin ventilación (por ejemplo, garaje o porche). Esto no solo es un peligro de incendio importante, sino también un peligro de monóxido de carbono.
3. Verifique la conexión entre el tanque de propano y la línea de combustible antes de usar una parrilla de gas para asegurarse de que no tenga fugas y funcione correctamente.
4. Apague el gas si sospecha que su parrilla de gas tiene fugas y repare la unidad antes de encenderla. Nunca use un fósforo para verificar si hay fugas.

5. Apague la parrilla y el gas si la llama de su parrilla de propano se apaga, y espere al menos cinco minutos antes de volver a encender la parrilla.
6. Solo use líquido de arranque con parrillas de carbón, nunca con parrillas de gas.
7. Mantenga a los niños y las mascotas al menos a 3 pies de distancia del área hasta que la parrilla esté completamente fría.
8. Nunca deje su parrilla desatendida mientras esté en uso.
9. Evite sobrecargar la parrilla, ya que gotear demasiada grasa a la vez puede causar brotes.
10. Limpie las rejillas y las bandejas con regularidad para eliminar la grasa y la acumulación de grasa.

Las parrillas no solo pueden provocar incendios, sino que también pueden causar quemaduras. Tenga cuidado al voltear los alimentos en la parrilla para asegurarse de que sus manos y brazos no se quemen. Además, asegúrese de usar utensilios de mango largo para ayudar a mantener sus manos a una distancia segura de las llamas.

En general, practicar la vigilancia y tomar las precauciones adecuadas al asar a la parrilla puede ayudar a reducir los incendios y las lesiones por quemaduras asociadas.

# Botiquín de primeros auxilios esenciales

El verano es sinónimo de aventura y diversión al aire libre. Ya sea explorando un parque, nadando, caminando por un sendero o viajando por carretera, tener un botiquín de primeros auxilios puede marcar la diferencia en una emergencia.

Un botiquín de primeros auxilios bien surtido puede ayudarlo a responder de manera rápida y efectiva a las lesiones comunes. Mantenga al menos un botiquín de primeros auxilios en su casa y en su vehículo. Considere almacenar estos suministros básicos de botiquín de primeros auxilios:

- Vendajes de varios tamaños
- Vendaje elástico
- Linterna y pilas
- Peróxido de hidrógeno

- Compresas frías y calientes instantáneas
- Tijeras
- Gasas estériles y cinta adhesiva
- Termómetro
- Pinzas

Además, puede abastecer su kit con artículos de venta libre, como gel de aloe vera, antihistamínicos, crema de hidrocortisona, analgésicos y fiebre y protector solar.

De manera continua, recuerde verificar las fechas de vencimiento y asegúrese de que no haya usado artículos y necesite reemplazos.

## Entendiendo la etiqueta de su protector solar

El cáncer de piel es el cáncer más común en los Estados Unidos. La mayoría de los casos de melanoma, el tipo más mortal de cáncer de piel, son causados por la exposición a la luz ultravioleta (UV). Los rayos del sol pueden dañar la piel en tan solo 15 minutos. Si bien hay varias medidas que puede tomar para limitar su exposición al sol, la selección y aplicación adecuadas del protector solar son fundamentales.

El Grupo de Trabajo Ambiental (EWG, por sus siglas en inglés) analizó más de 2,200 protectores solares disponibles para la compra en 2025. El informe del EWG reveló que solo una cuarta parte de los protectores solares en los estantes de las tiendas brindan una protección segura y efectiva.

Recuerda que no todos los protectores solares son iguales, por lo que se trata de encontrar el que necesitas para el clima y la actividad específicos. Las etiquetas de los

protectores solares deben seguir pautas específicas, así que esto es lo que significan exactamente:

- **La protección de amplio espectro** actúa contra los rayos UVA (cáncer de piel y envejecimiento prematuro) y los rayos UVB (quemaduras solares).
- **SPF** es el nivel de protección contra los rayos UVB. Los expertos recomiendan usar protector solar con un valor de SPF de al menos 30.
- El protector **solar resistente al agua** debe volver a aplicarse, según la marca, después de 40 u 80 minutos de nadar o nadar en exceso.
- Los protectores solares mantienen su máxima potencia durante tres años, pero siempre verifique la **fecha de vencimiento**.

Inspeccione su piel de manera rutinaria en busca de manchas o cambios en el color o la apariencia. Si tiene alguna inquietud, hable con su médico.

# Receta del mes

## Salsa de aguacate y maíz

Rinde: 5 porciones

### Ingredientes

- 1 aguacate (cortado en cubos)
- $\frac{3}{4}$  taza de maíz congelado (descongele antes de usar)
- $\frac{1}{2}$  taza tomates uva cortados en cuartos
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- 2 cucharaditas jugo de limón
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal

### Preparación

1. Mezcle el aguacate, el maíz, los tomates, el cilantro, el jugo de limón y la sal en un tazón mediano.
2. Enfríe durante una hora y luego sirva.

### Información nutricional

(por porción)

Calorías totales	67
Grasa total	4 g
Proteína	1 g
Sodio	119 mg
Carbohidratos	8 g
Fibra dietética	3 g
Grasa saturada	1 g
Azúcar total	1 g

Fuente: MyPlate