



live well, work well

Octubre de 2011

Cortesía de: Burkwald and Associates, Inc.

¿Son seguros los almuerzos que empaca?



¿Sabía que los almuerzos que empaca en casa podrían aumentar sus posibilidades de contraer enfermedades?

La mayoría de las personas que llevan su almuerzo al trabajo no tienen acceso a un refrigerador durante el día, por lo que el almuerzo que empacan permanece sin refrigeración toda la mañana. Los alimentos perecederos, como estofado sobrante, un sándwich de pavo o verduras cortadas, pueden calentarse y alcanzar temperaturas insalubres durante ese tiempo, incluso si usa una bolsa térmica para el almuerzo o bolsas de hielo. Las temperaturas más cálidas permiten que las bacterias se reproduzcan, lo que podría causarle dolor de estómago o incluso una intoxicación alimentaria.

Tenga en cuenta los siguientes consejos para que los almuerzos en bolsas sin refrigerar sean seguros:

- Si está usando una bolsa para el almuerzo térmica, guárdela en el congelador durante la noche para que esté más fría cuando empiece la mañana.
- Cuando use bolsas de hielo para enfriar su almuerzo, use dos y ponga una a cada lado de los alimentos perecederos. Si usa bolsas de papel, también use dos.
- Cambie los alimentos perecederos por otros que no necesiten refrigeración, como un sándwich de mantequilla de maní en vez de uno de carne preparada o una manzana en lugar de melón.
- Congele los sándwiches durante la noche para ayudar a que permanezcan fríos.
- Los alimentos que se encuentran en los estantes en la tienda, como salsa de manzana o ensalada de frutas, generalmente suelen ser aptos para una bolsa para el almuerzo sin refrigerar.
- Lleve solo la cantidad de alimentos que comerá para evitar tener sobras que quedarán sin refrigerar durante el resto del día.
- Cuando prepare el almuerzo, siempre lávese las manos y limpie la encimera cuidadosamente antes de comenzar. Muchos olvidan este paso, pero puede ser uno de los más importantes para mantener su almuerzo sin bacterias que pueden causar enfermedades.

Sus derechos por incapacidad

Si tiene una incapacidad calificada, usted cuenta con determinados derechos en su lugar de trabajo. Esto significa lo siguiente:

- No puede ser discriminado en ninguna práctica laboral, incluida la contratación, el despido, la promoción, la compensación, etc.
- No se le debe preguntar si tiene una incapacidad.
- Puede tener derecho a un acuerdo especial en su trabajo o entorno laboral si su incapacidad interfiere con su capacidad de realizar su trabajo.

¿Tiene alguna pregunta? Comuníquese con su supervisor.

¿SABÍA ESTO?

De acuerdo con la ley federal, una incapacidad es un impedimento físico o mental que limita sustancialmente una o más de las actividades vitales más importantes, entre otras, ver, oír, hablar, caminar, respirar, realizar tareas manuales, aprender, cuidarse a sí mismo y trabajar. Para obtener más información sobre los derechos por incapacidad dispuestos por la ley federal, visite www.eeoc.gov.



Consejos prácticos para ahorrar en su factura de electricidad

El costo de la electricidad continúa subiendo, pero estos simples consejos caseros pueden ayudarle a minimizar sus gastos de electricidad.

- Apague todo lo que no use: luces, computadora, televisión, radio, etcétera. Desenchufe los electrodomésticos y aparatos electrónicos.



- Cambie las bombillas comunes por las de bajo consumo.
- Antes del invierno, prepare su casa para el frío. Use masilla o un burlete para sellar puertas o ventanas por donde pueda entrar aire.
- Mejore el aislamiento en el ático.
- Use el lavaplatos, la lavadora y la secadora solo con cargas completas.
- Fomente a que todos en la casa tomen duchas más cortas.
- Cambie el filtro de su aire acondicionado con regularidad.
- Repare los grifos que pierdan agua de inmediato.
- Mantenga el termostato por debajo de los 70 grados en invierno (y unos pocos grados más fríos que la temperatura que haga afuera durante el verano).
- Baje la calefacción (o suba la temperatura del aire acondicionado) cuando esté en el trabajo durante el día o si sale por períodos largos.

Dé un paso hacia una salud mejor

Caminar más cada día puede ayudarle a perder peso, reducir el riesgo de enfermarse y mejorar su salud en general, pero puede ser difícil acostumbrarse. Para estar más motivado, compre un podómetro para contar los pasos que da a diario. Los podómetros permiten medir y seguir su progreso fácilmente cada día, en especial a quienes les resulta difícil tomarse el tiempo para caminar con regularidad.

Comience contando sus pasos durante un día normal y establezca metas para aumentar la cantidad todas las semanas. Los expertos recomiendan alcanzar entre 6,000 y 10,000 pasos por día para obtener mayores beneficios para su salud. Puede parecer mucho, pero no tiene que hacerlo todo de una vez. Estos son algunos consejos para aumentar la cantidad de pasos que da cada día:

- Deje su automóvil más lejos en el estacionamiento o a unas cuadras de su destino. Si viaja en tren o autobús, bájese una parada antes.
- Camine por la casa mientras habla por teléfono.
- Haga una caminata de entre 10 y 20 minutos todos los días después de almorzar.
- Siempre use las escaleras en vez del ascensor.
- Levántese y camine durante las pausas comerciales mientras mira televisión.
- Planee actividades que involucren caminar. Sugiera salir a caminar con sus amigos en lugar de tomar el café de siempre. Lleve a sus hijos o sobrinos al zoológico, al museo o al parque.
- Camine mientras escucha un podcast, un libro grabado en audio o su música favorita.
- Camine en el centro comercial si no hay buen clima. Y deje la cartera en casa para resistir la tentación de comprar.
- Encuentre un compañero para caminar y exíjanse cumplir con las caminatas programadas.

Pan de banana y nuez

Esta simple y nutritiva receta otoñal es cortesía de www.smallstep.gov.

- 1 taza de banana madura hecha puré
- 1/3 taza de suero de leche desnatado
- 1/2 taza de azúcar moreno envasado
- 1/4 taza de margarina
- 1 huevo
- 1 taza de harina común tamizada
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de pacanas picadas

Precalentar el horno a 350 °F. Aceitar ligeramente un molde para pan de 9x5 pulgadas. Mezclar las bananas con el suero de leche y dejar aparte. Batir la margarina y el azúcar moreno hasta que tengan una consistencia cremosa. Añadir el huevo mientras bate. Agregar la mezcla de banana; batir bien. Tamizar la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal; añadirlos a los ingredientes líquidos y mezclar hasta que la preparación sea homogénea. Agregar las nueces y mezclar. Verter la preparación en el molde. Hornear durante 50 a 55 minutos o hasta que, al introducir un palillo en el centro, este salga limpio. Dejar enfriar en el molde por cinco minutos. Desmoldar y completar el enfriado sobre una rejilla antes de rebanar. *Porción: rebanada de 1/2 pulgada (133 calorías cada una).*

