

Visite la página de Web de Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

¿Se lavaron las manos?

Anne Zander, Extensión de CSU, Condado de Boulder

A pesar del extenso conocimiento sobre la importancia de lavarse las manos, aún existen algunas cosas por mejorar. Un estudio ha demostrado que tan solo el 31% de los hombres y el 65% de las mujeres se lavan las manos después de hacer uso de un baño público.

Para los niños el lavarse las manos puede ser una actividad divertida y entretenida. Es una actividad tan simple que aún los niños muy pequeños la entienden. El lavarse las manos les da, tanto a los niños como a los adultos, la oportunidad de tener un papel de importancia en su propia salud. Una vez que los niños aprenden a lavarse apropiadamente las manos, y a lavar las frutas y verduras frescas que comen, ellos pueden, y por lo general lo hacen, mostrar y animar a sus padres y hermanos a lavarse las manos también.

Un hecho muy triste es que ¡muchos adultos parecen no creer que el lavarse las manos y el lavar alimentos frescos es importante! ¡Incluyendo a algunas personas que preparan nuestros alimentos! Muchos de nosotros hemos olvidado algunas veces el acto higiénico de lavarse las manos, lo cual algunas veces resulta en el desarrollo de diarrea o de resfríos simples o complicados. Pero, algunas veces oímos de brotes de infecciones o de enfermedades aún más serias y, por lo tanto, debemos promover acciones higiénicas por el bien de nuestras familias.



Mantenga su familia saludable por medio de:

- La enseñanza de buenas técnicas del lavado de manos (vea abajo)
- Recordarles a los niños lavarse las manos
- Lavarse sus propias manos junto con los niños antes de preparar, servir o comer sus alimentos.

¡No olvide “culpase” de vez en cuando con un “Oh no”, casi se me olvidó lavarme las manos primero! Algunas veces, el compartir los errores que cometemos de una manera simpática, sin culpa y el hablar sobre cómo corregir su error es más efectivo que pretender que usted hace lo correcto todo el tiempo. Lavándose las manos es la mejor manera de no permitir que los malos microorganismos se extiendan. Piense acerca de todas las cosas que usted ha tocado hoy... desde el teléfono hasta el inodoro. Quizás usted se haya sonado la nariz y después fue afuera a jugar con el perro. Sin importar lo que haya hecho hoy, usted ha estado en contacto con microorganismos. Es muy fácil que los microorganismos en sus manos terminen en su boca. Piense acerca de todos los alimentos que usted come con las manos. A continuación se lista una serie de consejos para el lavado apropiado de las manos:

1. Use agua tibia
2. Use cualquier jabón que le guste. Los jabones anti-bacterias son aceptables, ¡pero los jabones regulares funcionan muy bien!

3. Haga espuma por las dos partes de sus manos, su muñeca y por entre los dedos. No olvide lavarse bien las uñas. Este último lugar es un excelente lugar para las bacterias. Lávese de 15 a 20 segundos.
4. Enjuáguese las manos bajo agua corriente tibia y séquese bien con una toalla o con una toalla de papel desechable.
5. Cierre la llave de agua con la toalla que ha usado... ¡no con sus manos limpias!

Y, ¿si no tuviera jabón ni agua corriente limpia?

El lavarse las manos con agua y jabón es la mejor opción para reducir bacterias. Si no se contara con jabón ni agua, use un antiséptico líquido que contenga al menos 60% de alcohol. Estos antisépticos para las manos pueden reducir rápidamente el número de bacterias en las manos en algunas ocasiones, pero **estos antisépticos NO eliminan todo tipo de bacterias.**

Hablemos:

Tome en cuenta que los niños aprenden visualmente. Esto quiere decir que ellos aprenden mejor viendo y haciendo...en lugar de tan solo escuchando. Es posible que los niños recuerden y sigan las instrucciones de los padres cuando estos utilizan canciones u otras actividades para hacer que el lavarse las manos, lavar frutas y verduras, sea una actividad de juego memorable. Vaya a la biblioteca y busque un libro sobre bacterias y el lavado de manos, vea fotografías de bacterias, haga un póster para el baño y la cocina sobre cómo lavarse las manos y lavar verduras.

Idea para actividad física:

El otoño es una excelente temporada para visitar un puesto de verduras en una granja o un mercado local. Vayan a recoger manzanas a una granja, o quizás al jardín de algún vecino. Pruebe diferentes tipos y variedades de frutas y verduras. En septiembre, Colorado tiene productos de campo excelentes, por ejemplo: manzana, remolacha, pimientos, col, melones, zanahoria, apio, pepino, berenjena, uvas, plantas verdes, hierbas de olor, cebollas, melocotones, peras, papa, calabaza, calabacitas, elotes, tomates y sandía. Recuerde lavar las frutas frescas bajo un chorro de agua para quitarles la tierra y bacterias. Nunca use jabón, pero sí use un cepillo suave en productos con cáscara resistente como pepinos, manzanas, melones, etc.

Receta para la salud:

Guisado de tomate, calabacita y cebolla

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharaditas de ajo picado
- 3 cebollas pequeñas rebanadas
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de tomillo, orégano o albahaca –lavados (o 1 cucharadita de c/u, secos)
- 1 calabacita mediana, lavada, cortada en rodajas delgadas (unos 225 g)
- 1 calabaza amarilla mediana, lavada, cortada en rodajas delgadas (unos 225 g)
- 6 tomates ciruela frescos, lavados, cortados en rodajas medianas



Caliente previamente el horno a 205° C (400° F).

1. Rehogue las cebollas y el ajo en el aceite de oliva sobre fuego medio, hasta que las cebollas se suavicen y doren. Colóquelos en un traste para hornear y sazónelos con la mitad de la sal, pimienta y hierbas.
2. Coloque la calabacita encima de las cebollas, luego coloque una capa de calabaza amarilla cerca de la capa de tomates. Espolvoree con el resto de hierbas, sal y pimienta.
3. Hornee, cubierto por unos 35-40 minutos.
4. Opcional, espolvoree queso y hornee por unos 5 minutos o hasta que el queso se derrita.

Fuente: *Adaptado de Food Family and Fun...a Seasonal Guide to Healthy Eating, USDA Foods and Consumer Service.*