

# Su Salud Primero

## Prepárese para andar en bicicleta



Andar en bicicleta es una forma excelente de mantenerse físicamente activo y mejorar la salud mental. Entre los beneficios para la salud se incluyen el fortalecimiento de los músculos, la mejora de la coordinación y la movilidad, la reducción de la grasa corporal y la disminución del estrés. Andar en bicicleta es una actividad de menor impacto que correr y ejerce menos tensión sobre pies, rodillas y caderas.

El ciclismo es versátil. Puede practicarse en solitario, en grupos pequeños o como parte de grandes eventos de cicloturismo como el RAGBRAI. El ciclismo puede ser una forma de ahorrar dinero en gasolina, una experiencia divertida o una oportunidad para participar en competencias como los Juegos de Iowa o las Olimpiadas Especiales.

Ande con cuidado. Use siempre un casco. Circule por ciclovías o senderos para bicicletas siempre que sea posible. Respete las normas de tránsito. Preste atención a los autos en movimiento. Evite que las distracciones, como la música alta o el alcohol, lo pongan en peligro.

Cuídese, diviértase y ¡a pedalear!

Para obtener más información sobre ciclismo en Iowa, visite el [sitio web del Departamento de Transporte de Iowa](http://www.iowadot.gov/iowabikes), [iowadot.gov/iowabikes](http://www.iowadot.gov/iowabikes).

## Salsa de pepino

Porciones: 6 | Tamaño de la porción: ½ taza

### Ingredientes:

- 2 tazas de pepino sin semillas, finamente picado (1 pepino grande)
- 1/2 taza de tomate sin semillas, finamente picado (1/2 tomate mediano)
- 1/4 taza de cebolla, finamente picada (1/4 de cebolla mediana)
- 1/4 taza de pimiento, finamente picado
- 1 diente de ajo, picado
- 1/4 taza de crema agria baja en grasa
- 1 1/2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 1/2 cucharaditas de jugo de lima
- 1/4 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de sal

### Instrucciones:

1. Mezclar el pepino, el tomate, la cebolla, el pimiento y el ajo en un tazón mediano.
2. Mezclar la crema agria, el jugo de limón, el jugo de lima, el comino molido y la sal en un tazón pequeño. Verter la mezcla de crema sobre las verduras. Mezclar hasta que el aderezo cubra de manera uniforme las verduras.
3. Servir de inmediato.

### Información nutricional por porción:

30 calorías, 1.5 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans, 5 mg de colesterol, 105 mg de sodio, 4 g de carbohidratos totales, 1 g de fibra, 1 g de azúcar, 1 g de proteína. Esta receta es cortesía del sitio web Spend Smart. Eat Smart. del Departamento de Extensión y Difusión de la Universidad del Estado de Iowa (ISU). Para obtener más información, recetas y videos, visite [Spend Smart. Eat Smart.](http://SpendSmart.EatSmart.spendsmart.extension.iastate.edu), [spendsmart.extension.iastate.edu](http://spendsmart.extension.iastate.edu).



## Seguridad alimentaria al aire libre



El verano es perfecto para organizar actividades al aire libre como picnics o campamentos, pero es importante mantener los alimentos en buen estado durante los días calurosos. Siga estos consejos rápidos para mantener la comida segura mientras disfruta al aire libre:

- Use alimentos que no requieren refrigeración, como productos enlatados, nueces, frutas frescas o deshidratadas, pasta cruda o arroz integral.
- Si lleva alimentos perecederos, asegúrese de mantenerlos fríos para evitar que se echen a perder. Carnes crudas, productos lácteos, huevos, verduras de hoja verde y frutas cortadas como el melón deben mantenerse a 40 °F o menos para prevenir el crecimiento de bacterias. Planee con anticipación: use neveras con hielo o paquetes fríos.
- Las bacterias se multiplican rápidamente entre los 40 °F y 140 °F. A esta franja se la conoce como la “zona de peligro de temperatura”. Los alimentos perecederos no deben dejarse sin refrigeración durante más de 2 horas. Si hace más de 90 °F afuera, el límite es solo 1 hora.
- Si es posible, use una nevera para carnes crudas y otra para alimentos listos para el consumo. Si debe usar una sola nevera, coloque las carnes crudas en el fondo y los alimentos listos para consumo en la parte superior.
- Lleve agua potable y jabón biodegradable para lavarse bien las manos y lavar utensilios.
- Lleve el equipo de cocina adecuado y un termómetro de alimentos para verificar las temperaturas internas finales de cocción.
- Deseche cualquier alimento que parezca estar en mal estado o que haya superado el tiempo o la temperatura adecuados. Es mejor prevenir, que lamentar.

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria durante las actividades recreativas al aire libre, visite el [Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria del USDA](https://www.fsis.usda.gov), [www.fsis.usda.gov](https://www.fsis.usda.gov).



## Que el caos en la cocina se vuelva un lindo recuerdo



¡Que el caos en la cocina se vuelva un lindo recuerdo este verano! Con los niños más tiempo en casa, mantenerlos ocupados, seguros y sanos puede ser tan simple como invitarlos a cocinar. Es una excelente oportunidad para enseñarles sobre el trabajo en equipo, la responsabilidad y los hábitos de alimentación saludables... ¡y tal vez hasta se animen a probar comidas nuevas!

### Bebés:

- Jugar con cucharas de madera o tazones mientras un adulto cocina.
- Hablar de colores y formas.
- Contar en voz alta al agregar ingredientes como tortillas o tomates cherry.

### De 2 a 5 años (niños pequeños y preescolares):

- Lavar frutas y verduras bajo el chorro de agua.
- Mezclar ingredientes como la masa para panqueques.
- Romper hojas de lechuga para las ensaladas.
- Ayudar a poner la mesa con vasos y platos.

### De 5 a 7 años (niños en edad escolar):

- Usar cuchillos seguros para cortar bananas o queso.
- Medir harina o líquidos para las recetas.
- Preparar licuados con ayuda.

### De 8 a 10 años (niños más grandes):

- Cortar verduras blandas, como pepinos, con un cuchillo apto para su edad.
- Cocinar recetas sencillas, como huevos revueltos, siempre con supervisión.
- Preparar platos familiares, como frijoles, arroz, pastas o sopas.

Cocinar con los niños puede ser un poco caótico, ¡pero los recuerdos y aprendizajes que quedan valen la pena!

## Brochetas de frutas con salsa de yogur

Porciones: 6 | Tamaño de la porción: 5 palitos para brochetas/2 cucharadas de salsa

### Ingredientes:

- 2 frutas pequeñas a elección (manzanas, peras, naranjas, bananas, kiwi, uvas)
- 1 lata (8 oz) de piña en trozos
- 1 recipiente (de 6 a 8 oz) de yogur de frutas
- 1 a 2 cucharadas de crema batida baja en grasa
- 30 palitos para brochetas

### Instrucciones:

1. Lavar las frutas bajo el chorro de agua. Pelar las bananas, las naranjas clementinas y el kiwi.
2. Ecurrir el jugo de piña en un bol.
3. Cortar las frutas en gajos o cubos. Sumergir las frutas que se oxidan (como las manzanas y las bananas) en el jugo de piña.
4. Colocar las frutas en palitos o brochetas. Acomodarlas en una bandeja.
5. Mezclar el yogur con la crema batida. Servir en un tazón para sumergir las brochetas.
6. Refrigerar las sobras.

### Información nutricional por porción:

70 calorías, 0 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans, 0 mg de colesterol, 15 mg de sodio, 16 g de carbohidratos totales, 1 g de fibra, 11 g de azúcar, 1 g de proteína.

Esta receta es cortesía del sitio web Spend Smart. Eat Smart. del Departamento de Extensión y Difusión de la Universidad del Estado de Iowa (ISU). Para obtener más información, recetas y videos, visite [Spend Smart. Eat Smart.](https://spendsmart.extension.iastate.edu), [spendsmart.extension.iastate.edu](https://spendsmart.extension.iastate.edu).



## 211: recursos para los residentes de Iowa



[El servicio 211 de Iowa](https://211iowa.org) ([211iowa.org](https://211iowa.org)) es gratuito. Ofrece un sistema de información y referencia integral que vincula a los residentes de Iowa con distintos programas de servicios de salud y asistencia social, por ejemplo, servicios comunitarios, asistencia en caso de desastres y programas gubernamentales. Si necesita asistencia, el 211 es su fuente central de información. También puede usarlo para explorar los recursos disponibles. Puede acceder de las siguientes maneras:

- Teléfono: marque 2-1-1 para hablar con un operador local en directo disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Mensaje de texto: envíe su código postal al 898211 para chatear en directo con un operador del 211 en cualquier momento
- Aplicación móvil: descargue la aplicación 211 Iowa para iOS o Android y acceda al instante a toda la base de datos del 211.

*¡Queremos saber su opinión!  
Complete esta breve encuesta para  
darnos su opinión sobre nosotros.  
<https://go.iastate.edu/MOJTAH>*



Derechos de autor 2022 © Iowa State University of Science and Technology, Iowa State University Extension and Outreach. Reservados todos los derechos. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Para ver la declaración completa de no discriminación o para consultas de acomodación, siga a este vínculo: [www.extension.iastate.edu/legal](https://www.extension.iastate.edu/legal). PM 2099 junio 2025

**Estamos aquí  
para usted.  
Ahora.  
Siempre.**

**Iowa State University  
Extension and Outreach**

**AnswerLine**

Llame al 1-800-262-3804  
[extension.iastate.edu/answerline](https://extension.iastate.edu/answerline)

**Spend Smart. Eat Smart.®**  
[spendsmart.extension.iastate.edu](https://spendsmart.extension.iastate.edu)

**Ciencias Humanas**  
[extension.iastate.edu/  
humansciences](https://extension.iastate.edu/humansciences)

*Si usted o alguien que conoce  
se salta comidas, pasa hambre  
o tiene que elegir entre un  
alimento y un medicamento,  
llame al 1-855-944-3663 para  
solicitar asistencia hoy mismo.*

*Llame a Iowa al 2-1-1 o  
a Iowa Lifelong Links, al  
1-866-468-7887, para obtener  
recursos adicionales.*

