

Tips Informativos Julio 2004

Note to media: To reach the media contacts for any of these health news tips, call the Office of News and Publications at 214-648-3404.

El preparar alimentos al aire libre puede ser tan peligroso como apetitoso

El calor del verano nos trae pensamientos de hamburguesas y hot dogs siseando en la parrilla. También representa un reto para la seguridad en la preparación y almacenamiento de los alimentos.

De acuerdo con una encuesta reciente a nivel nacional, 56 por ciento de los cocineros que preparan alimentos al aire libre no sabe cuál es la temperatura adecuada para asar las carnes y asegurar que estén cocidas a totalidad. Adicionalmente, un tercio deja alimentos perecederos afuera, sin refrigeración en clima cálido, por más de dos horas, creando un ambiente perfecto para el crecimiento de bacteria.

Lona Sandon, una dietista licenciada y profesora asistente de nutrición clínica de UT Southwestern Medical Center en Dallas, nos brinda los siguientes consejos de seguridad para los alimentos durante el verano:

- Asegúrese de que las carnes a la parrilla sean cocinadas a por lo menos 160 grados Fahrenheit. Compre un termómetro de carnes barato para su parrilla.
- Empaque suficiente hielo en hieleras para guardar alimentos crudos y sobras. Durante clima cálido, los alimentos que sobran deben ser refrigerados en el transcurso de la hora siguiente a su cocción.
- Lave sus manos antes de comenzar a escarbar en la canasta de picnic. Sin no hay agua, lleve toallitas húmedas o limpiador de manos antibacterial.
- Utilice hieleras y utensilios codificados por color para mantener las carnes crudas separadas de las carnes cocidas y otros alimentos preparados.

Media Contact: Donna Steph Hansard

Los suplementos herbales pueden dañar los riñones y el hígado

Aún con la reciente prohibición del belcho, los consumidores deben tener cuidado de probar otros suplementos herbales.

De acuerdo con los doctores de UT Southwestern Medical Center en Dallas, las sustancias tales como naranja agria, camedrio, jin bu huan y ácido úsnico – ingredientes en productos para perder peso – han sido asociados con problemas de riñones e hígado.

“Una serie de preparaciones a base de hierbas ha sido implicada en causar daños en el hígado, algunas incluso han hecho necesario un transplante de hígado u ocasionado la

muerte,” dice el Dr. William Lee, profesor de medicina interna y experto en enfermedades digestivas y del hígado. “Los productos herbales no están sujetos a ningún tipo de supervisión específica por parte de la Food and Drug Administration – FDA (agencia encargada de supervisar alimentos y fármacos en los E.U.), por lo que no hay control de calidad, ni pruebas de eficacia y de seguridad.”

La prohibición del belcho, el cual ha sido relacionado con más de 150 muertes y docenas de ataques cardíacos y derrames, fue la primera realizada por el gobierno en suplementos dietéticos. De acuerdo con la FDA, se esperan nuevas regulaciones para la fabricación y etiquetación de suplementos dietéticos más tarde este año.

“La industria herbal satisface grandemente la necesidad de autorecetarse remedios de pacientes que no desean buscar la asistencia médica convencional o que están cansados de doctores,” dice el Dr. Lee. “La mayoría de suplementos son de hecho inofensivos y únicamente afectan el bolsillo. Sin embargo, muchas personas toman estos compuestos en cualquier cantidad, sin limitarse jamás a lo recomendado en relación a la dosis.”

Media Contacto: Scott Maier

Los quesos sin pasteurizar y el embarazo son una combinación peligrosa

Los quesos Feta, brie, queso de leche de cabra y quesos estilo mexicano como el queso fresco son ingredientes comunes en muchos platillos gourmet y de la cocina hispánica tradicional.

Pero estos quesos en su forma sin pasteurizar, o crudos, son una delicia que puede resultar peligrosa para las mujeres embarazadas y su bebé por nacer, dice el Dr. Kevin Magee, profesor asistente y obstetra y ginecólogo de UT Southwestern Medical Center en Dallas.

El queso si pasteurizar y otros productos lácteos y carnes crudos pueden contaminar con listeria, una bacteria que puede causar serias infecciones y complicaciones durante el embarazo.

“No piense que solo porque usa el queso en casa es más seguro. No lo es,” dice el Dr. Magee. “Recomendamos que nuestros pacientes laven todos los vegetales crudos, cocinen bien todos los productos de carne y eviten cualquier queso o producto lácteo sin pasteurizar.

“Finalmente, si planea comer sobras, caliéntelas muy bien.”

Media Contacto: Staishy Bostick Siem

Cómo superar el jet-lag en tres fáciles pasos

¿De viaje al extranjero o a otra parte del país? No permita que el jet-lag interfiera con su tiempo fuera de casa.

Los viajeros deben seguir tres fáciles pasos para ayudar a ajustar sus relojes corporales después de un cambio dramático de hora, dice el Dr. John Herman, profesor asociado de psiquiatría de UT Southwestern Medical Center en Dallas y director de la Clínica de Trastornos del Sueño en el Children's Medical Center de Dallas.

- Tome 6 miligramos de melatonina cuando sean las 11:30 p.m. en la zona de tiempo (huso horario) de su destino.
- Salga a la luz del sol tan pronto como sea posible al llegar a su destino.
- Una hora antes de ir a la cama en la noche de su llegada, tome otros 3 miligramos de melatonina.

“La combinación de melatonina y luz del día es el método más poderoso para volver a ajustar su ritmo biológico,” dice el Dr. Herman.

Para el viaje de regreso a casa, repita la fórmula con su ciudad de residencia como destino.

Media Contacto: Donna Hansard

###

Para recibir automáticamente publicaciones informativas de UT Southwestern vía correo electrónico, suscríbese en www.utsouthwestern.edu/receivenews