

# Rosa y Carlos Se Casan

**ADENTRO**  
**Recetas**  
**iFáciles y**  
**saludables!**



# NUESTRA HISTORIA HASTA AHORA...

*¡No lo vas a creer... por fin sucedió... ¡CARLOS me propuso MATRIMONIO!*

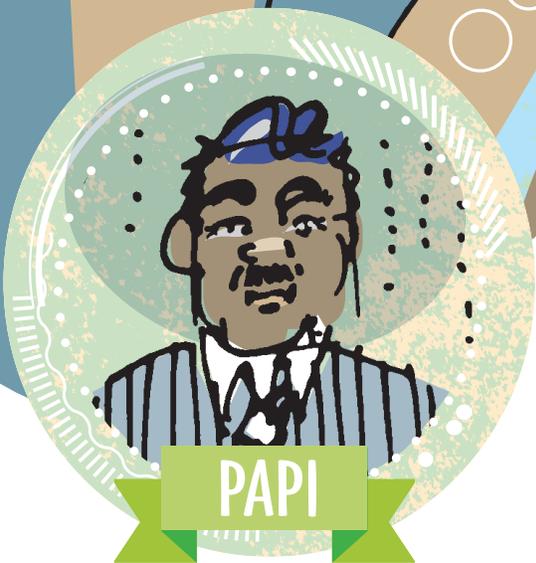


*¡FELICIDADES!  
¡Debes estar súper EMOCIONADA!  
Tenemos FIESTAS que planear.*

*¿Sabes si CARLOS sigue pensando en ir a la ESCUELA de ARTE para hacer sus MURALES?*

*Hasta PAPI lo quiere; sabes que trabajan juntos en su negocio de pintura.*

*Vamos a ver, con todo eso de la BODA... pero es muy TALENOSO, espero que sí...*



**PAPI**



# UNAS SEMANAS ANTES DE LA DESPEDIDA DE SOLTERA . . .



Rosa ¿te acuerdas que hemos hablado sobre el MEDIO AMBIENTE y cómo puede afectar nuestra SALUD?

Acabo de tomar un curso en línea para mi trabajo titulado Una historia de salud. Aprendí muchas cosas sobre las ENFERMEDADES que la CONTAMINACIÓN puede causar, ¡hasta LEUCEMIA! Tú sabes, ¡cáncer!

MAMI, ¡LA LEUCEMIA no tiene nada que ver conmigo!



Ahora que te vas a CASAR y tal vez tengas HIJOS, mi hija, necesitas pensar DE ANTEMANO sobre estas cosas y en cómo estar SANA.

Sí, MAMI, ya sé. Pero, ¿no podemos dejarlo para después? ¡Estoy planeando mi BODA!



Pero, ¿sabes qué? AMY me contó sobre el ASMA de su hija. Su pediatra le dijo que la CONTAMINACIÓN en su vecindario puede tener algo que ver... ¿Podemos hablar de esto MÁS TARDE? ¡Estoy haciendo una oferta por los ZAPATOS!

Sí, tengo prisa. ¡Las PROMOTORAS nunca descansamos! —SUSPIRO— todo es siempre "más tarde"...



# MÁS TARDE, EN LA DESPEDIDA DE SOLTERA



SARAH trajo su famoso PLATILLO DE QUESO. ¡Necesita comer más saludable si no quiere que le de DIABETES!



¡HOLA AMY! Darás a luz en unos meses ¿verdad? ¿Estás tomando FOLATO?

¿Se ha estado quejando Rosa sobre mi campaña ANTI-TÓXICOS?

¡Hola!

¡MAMI!

¿Toxi-**QUÉ?**

¡Te escucho cuando hablas por TELÉFONO con tus AMIGAS!

"Mami dice, ¡QUE NO HAYA VAPORES DE PINTURA EN LA CASA! ¡USEN PRODUCTOS DE LIMPIEZA "VERDES" PORQUE NO SON TÓXICOS! ¡NO FUMEN!

Sí, y: "¡Dile a PAPI que se quite su APESTOSA ROPA DE TRABAJO fuera de la CASA!" – (¡Qué mal huele!)

Y no te olvides, AMY, ¡no pintes el CUARTO del BEBÉ ni otra parte de la casa durante tu EMBARAZO!

Una amiga de la universidad también me dijo que los VAPORES QUÍMICOS causan muchos PROBLEMAS de SALUD. ¡Incluso podrían aumentar el riesgo de LEUCEMIA!

[Grito sofocado] ¡Leucemia!

¿Cuáles son los productos de limpieza "verdes" o "seguros"?

¿Cómo se puede SABER?

¡Por la etiqueta de la EPA que dice "Safer Choice"!



Ya sabes que nuestra pequeña EVA tiene asma... Bueno, pues, puede ser que la **CONTAMINACION AMBIENTAL** sea la causa... la emisión de gases de todos esos **CAMIONES** que pasan por la casa.

Oí que **CERRAR LAS VENTANAS** que dan a la calle ayuda a evitar que entre la contaminación.

**BRETT**, el amiguito de Ava, ¡**TAMBIÉN** tiene asma!

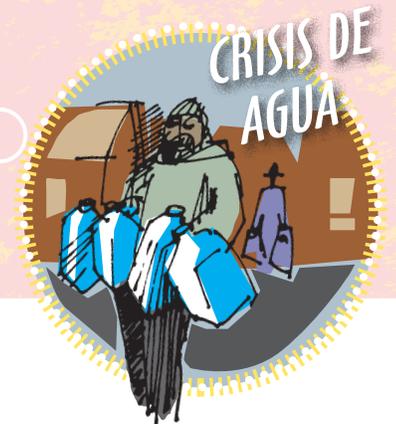


Estos contaminantes están asociados con otros problemas de salud como el déficit de atención y dificultades de **APRENDIZAJE**... Tú sabes Rosa, cómo lo que tiene tu prima **AMELIA**.

Sí iha tenido **MUCHOS PROBLEMAS** en la escuela!



Eso me hace pensar en las **NOTICIAS** recientes sobre el **PLOMO** en el **AGUA POTABLE**... ¡**POBRES NIÑOS!** ¡Pueden acabar con **PROBLEMAS DE SALUD** como **AMELIA!**



¡Es bueno pensar! AMY, acabas de mencionar la LEUCEMIA...

Sí, ¿hay algo MÁS?

Aprendí que si un hombre fuma aún ANTES de que tenga hijos o si trabaja con muchos pesticidas... eso puede AUMENTAR el riesgo de que sus hijos tengan LEUCEMIA!

¡NO PUEDE SER!

Rosa, ¡tienes que asegurarte de que CARLOS DEJE DE FUMAR!

Sí, ya sé. Dice que va a DEJARLO antes de la BODA — pero entre más pronto mejor...

¡Y dile que tiene que usar una MASCARILLA cuando se exponga a los VAPORES DE PINTURA y otras SUSTANCIAS QUÍMICAS!

¡Sí, entre todos tenemos que hacerlo ENTRAR EN RAZÓN!

AMY, ¿has considerado **MUDARTE LEJOS** de la autopista... a algún vecindario con menos **RUIDO** y **CONTAMINACIÓN**?



Todavía no tenemos **DINERO SUFICIENTE** para mudarnos. Pero **CHRIS** está colaborando con un grupo de vecinos para que eviten que los **CAMIONES** pasen en nuestras **CALLES**.



Y he hablado con mi **VECINA** para pedirle que use menos **PESTICIDAS** cerca de nuestra **CASA**... y le dije cómo encontrar alternativas **MÁS SALUDABLES** para **ELIMINAR A LOS INSECTOS**.



¡**BIEN HECHO!**

Qué **AFORTUNADA** eres de que estén tu **MAMÁ** y tantos **FAMILIARES** contigo esta noche. Yo quisiera tener una **FAMILIA TAN GRANDE Y CARIÑOSA**.



¡**TÚ ERES** de la familia!



Y Rosa, ya sabes que es saludable estar con **BUENOS AMIGOS y FAMILIA.**



AY MAMI, ¿también eso te enseñaron en tu **CURSO?**



No, miya, ilo vi en mi **TELENOVELA** favorita!... Por supuesto que ya lo sabía por mi trabajo en la **COMUNIDAD...**



¡Ándale! **BAILEMOS,** y así hacemos algo de **EJERCICIO.**



**RECUERDA,** si te mantienes sana ahora, ¡estarás **LLENA** de **VIDA** cuando estés vieja como yo!



¡Y tendrás **BEBÉS SANOS!**



ESPERA, AMY.  
Mientras BAILAN, tengo  
algo que CONTARTE.



Hice un RECETARIO  
FAMILIAR con  
ingredientes saludables  
y tradicionales como  
REGALO de BODA para  
ROSA Y CARLOS.



¡Eres una  
BUENA  
MAMÁ, ANA!



Es una  
SORPRESA, así  
que no  
le CUENTES.

Tacos de  
pescado  
Saludables

Salsa fresca  
de la  
tía Manue

arroz con  
pollo



¡tamales!





# El DÍA de la BODA



CARLOS revela el MURAL ESPECIAL en la pared del centro comunitario.



Recetario Familiar Saludable



Mira ROSA, iesa eres tú!

Oh CARLOS, ies PRECIOSO!

... ¡Incluyó algunas de las ideas sobre VIDA SALUDABLE de las que hablamos!



¡Haga que su comunidad esté SANA!

El amor de familia es curativo.

Evite el aire CONTAMINADO.

¡No FUME!

Use productos de limpieza más SEGUROS.

No use PESTICIDAS.

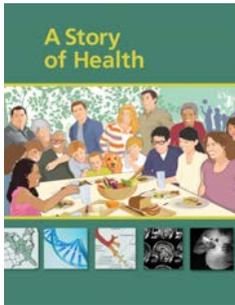
Disfrute el aire fresco y el EJERCICIO.

Alimente a su familia con comida SALUDABLE.

S. Brulic

# LO QUE USTED PUEDE HACER

¿Le preocupan los efectos del medio ambiente en su salud? Entonces siga estos consejos y lea el libro virtual *A Story of Health (Una Historia de Salud)* para obtener más información (disponible sólo en inglés). <https://wspehsu.ucsf.edu/for-clinical-professionals/training/a-story-of-health-a-multi-media-ebook/>



## ■ PESTICIDAS:

- ▶ Quitese los zapatos antes de entrar para que no meta pesticidas y otras sustancias tóxicas a su casa.
- ▶ No rocíe pesticidas en su casa o jardín. Use trampas y cebo si es necesario.
- ▶ Limpie los derrames de comida y guarde las sobras para que no atraiga insectos y plagas indeseadas.
- ▶ Cierre las grietas y rendijas por donde los insectos pueden entrar a su casa.



## ■ CONTAMINACIÓN DEL AIRE:

- ▶ Mantenga su casa sin humo de tabaco.
- ▶ Limite sus actividades al aire libre cuando sea mala la calidad del aire. Monitoree la calidad del aire metiéndose a "Air quality Index" en [https://airnow.gov/index.cfm?action=aqibasics.aqi\\_sp](https://airnow.gov/index.cfm?action=aqibasics.aqi_sp) y descargue la aplicación.

## ■ EVITE LOS PRODUCTOS QUÍMICOS TÓXICOS:

- ▶ Reemplace los productos de limpieza y otros productos que contengan sustancias químicas fuertes por otros que sean menos tóxicos. Revise la etiqueta de la EPA Safer Choice en <https://espanol.epa.gov/saferchoice/obtenga-mas-informacion-sobre-la-etiqueta-safer-choice>.
- ▶ Si trabaja con pinturas, solventes, pesticidas u otros productos tóxicos, quítese su ropa de trabajo antes de entrar a su casa y lávela aparte.

## ■ PROTEJA A SU FAMILIA CONTRA LA EXPOSICIÓN AL PLOMO:

- ▶ No deje que la pintura con plomo en su casa se descascarille. Nunca la lije ni la quite sin contratar a un profesional.
- ▶ Deje que el agua de la llave corra por 1-2 minutos hasta que la note más fría después de haber estado en la tubería por más de 6 horas para protegerse del plomo que puede filtrarse de la tubería. No tome ni cocine con agua caliente de la llave. El agua caliente puede disolver más fácilmente el plomo.

Lea esta información de la EPA: "Proteja a Su Familia Contra el Plomo en el Hogar" <https://www.epa.gov/lead/proteja-su-familia-contra-el-plomo-en-el-hogar>.

## ■ ACTIVIDAD FÍSICA:

- ▶ Manténgase activo con actividad física. ¡No se quede acostado!



## ■ DIETA SALUDABLE:

- ▶ Incluya las frutas y vegetales en abundancia como parte de una dieta saludable.
- ▶ Coma de 8 a 12 onzas cada semana de una variedad de pescado con menos mercurio como el carbonero, abadejo, bagre y salmón silvestre.

El valor nutricional del pescado es importante durante el crecimiento y desarrollo del bebé antes del nacimiento, en la infancia cuando los niños se amamantan y durante la niñez.

Para ver más sobre las guías de consumo de la EPA/FDA, lea "Consejos sobre el consumo de pescado: Lo que las embarazadas y los padres deben saber" en <https://www.fda.gov/Food/Foodbornellness/Contaminants/Metals/ucm536869>.



## ■ INTERACCIÓN SOCIAL:

- ▶ Conviva e involúcrese con su familia, amigos y comunidad. ¡Es bueno para su salud!

# PRUEBE ESTAS RECETAS SALUDABLES



## ENSALADA DE NOPALES

*Esta ensalada es fresca y festiva.  
Use nopales de lata o frasco si no  
puede encontrarlos frescos.*

Rinde para 4 porciones. 1 ½ tazas  
por porción. Tiempo de preparación:  
15 minutos.

### INGREDIENTES

- 4 tazas de col verde rallada
- 2 nopales frescos (1 taza),  
limpios y finamente picados
- 4 rebanadas delgadas de cebolla blanca
- 4 rábanos rebanados finamente
- 1 tomate grande en trozos
- 1 chile serrano sin semillas y  
finamente picado
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de azúcar



### PREPARACIÓN:

Mezcle la col, los nopales, la cebolla, los rábanos, el tomate y el chile serrano en un tazón mediano. Ponga la ensalada en 4 platos separados. Aparte mezcle el vinagre, aceite y el azúcar; riegue sobre la ensalada. Sirva inmediatamente.

Receta reimpresa con permiso del recetario Healthy Latino Recipes del programa Champions for Change del Departamento de Salud de California, Network for a Healthy California. El recetario está disponible gratis en:  
<http://cachampionsforchange.cdph.ca.gov/Pages/recipes.aspx>  
o descarga directamente a  
[http://cachampionsforchange.cdph.ca.gov/Recipes/Recipes/\\_English%20Cookbooks/Healthy-Latino-Recipes.pdf](http://cachampionsforchange.cdph.ca.gov/Recipes/Recipes/_English%20Cookbooks/Healthy-Latino-Recipes.pdf)  
(disponible sólo en inglés).



# PRUEBE ESTAS RECETAS SALUDABLES



## SOPA FRESCA DE SANDÍA CON LIMÓN VERDE Y CHILE

*Esta es una sopa fresca y saludable para un día caluroso.*

Rinde para 6 porciones. Tiempo de preparación: 15 minutos.

### INGREDIENTES

- 4 tazas de sandía sin semillas y picada en cubos
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 jalapeño pequeño picado y sin semillas
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de raspadura de limón verde
- 3 cucharadas de jugo de limón verde
- 1 cucharadita de sal de mar
- 10 cubos de hielo
- 1 cucharada de menta fresca picada finamente
- 6 ramitas de menta fresca para decorar



### PREPARACIÓN:

En la licuadora ponga la sandía, el aceite de oliva, jalapeño, miel, raspadura y jugo de limón verde, sal y cubos de hielo y licúe. Añada la menta y licúe hasta mezclar. Sirva en vasos decorados con las ramitas de menta. Esta sopa sabe mejor el mismo día que la prepara.

*Nota para el cocinero:* Los cubos de hielo enfrían la sopa para que pueda comerse de inmediato. Sin embargo, si quiere que esté más fría, cúbrala y refrigérela por una hora antes de servirla.

Receta reimpressa con permiso del recetario en línea de la "traductora culinaria" Rebecca Katz, fundadora y directora del Healing Kitchens Institute at Commonweal en Bolinas, CA. La receta está disponible (sólo en inglés) gratis en <http://www.rebeccakatz.com/recipe-box-menu/>.

### AGRADECIMIENTOS

Esta publicación es un proyecto del Community Outreach and Translation Core del Center for Integrative Research on Childhood Leukemia and the Environment (CIRCLE) de la Universidad de Berkeley en California. Los socios del proyecto incluyen al Western States Pediatric Environmental Health Specialty Unit de UC San Francisco y Commonweal, un instituto ambiental y sin fines de lucro. Para descargar la historieta gratis o para más información, visite <https://wspesu.ucsf.edu/>. Esta historieta está basada en *A Story of Health (Una historia de salud)* un libro virtual y un curso de educación continua.

*A Story of Health* es una colaboración entre la Agencia para las Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades (ATSDR en inglés), la Collaborative on Health and the Environment (CHE), la Office of Environmental Health Hazard Assessment, California Environmental Protection Agency (OEHHA), el Science and Environmental Health Network (SEHN en inglés), el Center for Integrative Research on Childhood Leukemia and the Environment (CIRCLE), y el Western States Pediatric Environmental Health Specialty Unit (PEHSU) y es financiada por una combinación de fondos públicos y privados y contribuciones en especie significativas.

Este material también fue apoyado por el American College of Medical Toxicology (ACMT) con fondos (en parte) del acuerdo de cooperación FAIN: U61TS000238-02 de ATSDR y fondos de los Institutos Nacionales de Salud NIH (Subvención No 5P50ES018172) y del USEPA (Subvención No RD82615901 al investigador principal de CIRCLE, C. Metayer, MD, PhD). La U.S. Environmental Protection Agency (EPA) apoya al PEHSU al proveer fondos parcialmente a ATSDR bajo el Acuerdo Entre-Agencias No DW-75-95877701. La EPA, NIEHS and ATSDR no apoyan la compra de cualquier producto o servicio comercial mencionado en las publicaciones de PEHSU. Los resultados y conclusiones en esta publicación no han sido diseminados formalmente por la EPA, NIEHS y ATSDR y no deben ser tomados como representativos de las determinaciones o leyes de ninguna agencia.

Diseño e ilustración de Stephen Burdick ([www.stephenburdickdesign.com](http://www.stephenburdickdesign.com)).