

## Enfrentándonos a la nostalgia en la temporada de los días de fiesta

Los días de fiesta son época de tradición, para regresar a casa, y para compartir cenas, los regalos, la relajación y buenos momentos con la familia y los amigos. Por lo menos, así es cómo todos esperamos que sean los días de fiesta. El hecho de que raramente estos días sean como quisiéramos que fuesen, nos causa en ocasiones algo de nostalgia. Agregue a esto las demandas de nuestro tiempo y dinero, y se le hará fácil ver porqué los días de fiesta pueden dejarnos agotados, con un poco de tensión, y tal vez hasta con depresión. Aquí mencionamos algunos consejos para mantener su cordura durante esta época del año.

### **Mantenga las cosas simple**

Mantenga las expectativas a un nivel razonable para que no se desanime. Esto incluye sus propias expectativas. Evite las preparaciones elaboradas que lo dejan agotado o endeudado. El espíritu de las fiestas no se trata de cocinar la comida perfecta, o comprar los regalos perfectos. Si las compras le causan tensión, intente uno o más de estos consejos:

1. Haga sus compras desde la comodidad de su hogar usando catálogos de venta por correo, o comprando a través del Internet.
2. Realice sus compras más temprano que lo usual, ó hágalas poco a poco.
3. Establezca un itinerario de compras durante la época de fiestas.
4. Escoja regalos simples.

### **Trátese bien de vez en cuando**

Dese un gustacito, sacando un poco de tiempo para disfrutar lo que a usted le gusta hacer. Sea razonable en cuanto

al consumo de alcohol y los alimentos no muy saludables. Trate de darle a su cuerpo la cantidad de horas de sueño que usted necesita.

### **Comience a establecer sus propias tradiciones**

Una de las cosas que a veces nos causa nostalgia es que hemos perdido el sentido de las tradiciones que disfrutábamos cuando éramos niños. También nuestras familias se encuentran dispersadas en distintas partes del país y se nos hace difícil reunirnos con todos para compartir nuestras tradiciones familiares. Puede ser más conveniente que usted comience nuevas tradiciones con amigos y familiares que vivan cerca de usted. Verá que con el tiempo, estas tradiciones serán tan valorizadas como las que solía disfrutar cuando era niño.

### **Reconozca pérdidas de seres queridos**

La pérdida de un ser querido, la relación o la tradición, se siente más intensamente durante los días de fiesta. Reconozca la pérdida de una manera simple pero respetuosa, tal como mirar a través de un álbum de fotos. Un período de días de fiesta que le sigue a un evento de pérdida de un ser querido puede ser ocasión para cambiar tradiciones. De esa forma no se estaría comparando las épocas que fueron compartidas con el ser querido con el presente.

### **Vele por cualquier disgusto entre la familia**

Los días de fiesta no son un buen momento para buscarle solución a los conflictos de la familia, ó para confrontar a parientes y tratar de resolver agravios del pasado. Si los conflictos se presentan durante los días de fiesta, póngase de acuerdo con

su pariente y escoja una fecha en el futuro para tratar de resolverlos cuando los ánimos no estén tal caldeados.

### **Hágase voluntario**

Haciéndose voluntario durante la época de fiestas puede ser una tradición que usted puede establecer aun cuando su familia o amigos se encuentren a distancia de donde usted vive. Puede ayudar en cualquier refugio de personas desamparadas ayudando a servir comida a los menos afortunados, o tal vez ofreciéndoles transportación a personas de edad avanzada para que estos puedan ir de compras ó a sus actividades durante la época de fiestas.

### **Planifique actividad una vez terminada la época de los días de fiesta**

Cuando el ajetreo que causa los días de fiesta haya terminado, por lo general, la gente se siente un poco desorientada. Planifique algunas actividades para después de los días de fiesta. De esta forma la transición hacia la normalidad es más fácil a la vez que provee algo de motivación para seguir adelante con el diario vivir.

Si, a pesar de todo, los días de fiesta le continúan causando algo de melancolía, y la sensación que usted está percibiendo se asemeja a una depresión más seria, hable con un amigo, un terapeuta o un consejero espiritual. Puede hacer una gran diferencia a no buscar apoyo o ayuda.



## Una receta para ingerir alimentos seguros

Algunas horas después del almuerzo, su estómago está revolcado y posiblemente este de carreritas. Pero seguramente esto no se deba a alguna intoxicación causada por haber ingerido algún alimento. Después de todo, usted sabe que debe evitar comer alimentos que su apariencia u olor sea dudoso. Usted lo que se comió fue una ensalada una ensalada ligera de verduras y brotes.

Desafortunadamente, no hay alimentos inmunes a la contaminación. Aunque la mayoría de las enfermedades producidas por los alimentos proviene de productos de animal que no han sido procesados -- por ejemplo los huevos, las carnes y los productos lácteos -- las frutas y verdura pueden llevar los gérmenes. Las enfermedades transmitidas por los alimentos son causadas por las bacterias, los virus y los parásitos. Cada año, las enfermedades transmitidas por alimentos causan que hospitalicen a cerca de 325.000 personas y de estas mueren cerca de 5.000.

### **Tenga cuidado con Frutas y Legumbres**

Las frutas y legumbres vienen a menudo de naciones sin estándares de seguridad rígidos. No pase por alto el fruto o legumbre con la corteza o cáscara en mal estado. Las bacterias en la corteza pueden pasar a la pulpa durante el proceso de usted rebanarla ó mondarla.

### **Maneje alimentos susceptibles cuidadosamente**

Las bacterias necesitan un ambiente húmedo, proteína, y carbohidratos para crecer. La ensalada de patatas y la ensalada de macarrones ofrecen condiciones ideales para el crecimiento de bacterias. Mantenga éstos bien refrigerados. Nunca deje una ensalada con contenido de almidón tocar la carne cruda o los utensilios usados para cortar o procesar las carnes crudas.

### **Evite la propagación de bacteria**

Evite que las bacterias se propaguen de las carnes crudas a las carnes cocinadas. Si usted lleva un plato o bandeja de hamburguesas a la parrilla, utilice un segundo plato o bandeja limpia para tomar la carne de la parrilla.

### **Mantenga los alimentos bien refrigerados**

La refrigeración no mata las bacterias; pero detiene o retrasa el crecimiento. El alimento todavía se puede dañar en el refrigerador. La bacterium *Listeria* es una excepción ya que puede crecer bien en temperaturas muy bajas.

### **Este pendiente de la información "venda antes de" y "use antes de" que aparece en las etiquetas**

"Véndase antes de" le aplica al detallista, que mantiene los alimentos refrigerados a temperaturas mas bajas de las que usted conserva en su casa. Aún cuando a la fecha de vencimiento en la carne cruda de aves le quede una semana antes de expirar, debe cocinarla dentro de los próximos dos o tres días luego de haberla traído a la casa. Recuerde que el mensaje "use antes de" se refiere a alimentos en paquetes que no han sido abiertos.

### **Mantenga bien limpias las áreas donde prepare la comida**

Limpie su fregadero con blanqueador diluido una vez por semana. Evite usar esponjas; cambie su paño de cocina por lo menos una vez al día.

### **Cuatro Reglas Importantes**

**Lavar.** Lávese bien las manos con agua y jabón. Deseche las hojas externas de la lechuga y de la col. Lave las frutas y verduras.

**Refrigerar.** Refrigere las sobras con prontitud. Cuando usted llega a casa del colmado, ponga a un lado los artículos que requieren refrigeración primero. No deje la leche fuera del refrigerador durante una comida.

**Cocinar.** Caliente las hamburguesas a 160 grados F. en un termómetro de carne. Cocine las yemas de huevo hasta que se pongan firmes.

**Separar.** No permita que los alimentos crudos tales como vegetales toquen las carnes crudas.

### **Situaciones Peligrosas**

**Botulismo** (*Clostridium botulinum*)  
Prevención: No consuma alimentos contenidos en tarros golpeados y agrietados ó en latas hinchadas,

golpeadas, al cual se le esté escapando líquido. No de miel o alimentos que contienen miel a niños menores de 1 año de edad.

### **Clostridium** (*Especies de Clostridium – no asociadas al botulismo*)

Prevención: Usualmente la bacteria se desarrolla sobre todo en carnes y los productos de carne que se han calentado y dejado afuera, o se han recalentado de nuevo. Prepare el alimento fresco y cómalo lo más pronto posible después de la preparación.

### **Jejuni** (*Campylobacter jejuni*)

Prevención: Evite carne de aves crudas o poco cocinadas, la leche sin pasteurizar y el agua no tratada. Cocine la carne molida completamente.

### **E. coli** (*Escherichia coli*)

Prevención: Coma carnes y aves que estén bien cocinadas. Lave la verdura bien a fondo. Evite la sidra de manzana ó leche que no haya sido pasteurizada.

### **Listeria** (*Listeria monocytogenes*)

Prevención: Lave las verduras crudas bien a fondo, sobretodo las hoja. Cocine la carne y las aves bien y evite los productos lácteos preparados con leche sin pasteurizar. Observe cuidadosamente las etiquetas de "véndase antes de" y "utilice antes de" las fechas indicadas en los alimentos procesados.

### **Salmonella** (*Salmonella species*)

Prevención: Cocine bien a fondo las carnes, aves, pescados y huevos. No coma aderezos de ensaladas y pastas o harinas para hornear preparadas con huevos crudos. Use superficies separadas y cuchillos diferentes cuando corte ó pique la comida cruda, y siempre sepárela de la que ya está cocinada. No coma alimentos de animal que no hayan sido pasteurizados, ó carnes u otros alimentos que requieran estar bien cocinados para el consumo humano.

### **Staphylococcus aureus** (*Staphylococcus aureus*)

Prevención: No deje alimentos preparados en temperatura de ambiente por más de dos horas. Almacene las carnes, los pescados y las aves en la parte más fría del refrigerador.