



Conserve La Comida Fresca y Segura

**Escrito por Glenda Kinder, MS
Especialista de Nutrición y Salud*



No sea víctima de intoxicación alimenticia. Mucha gente se enferman de comida contaminada cada año pero piensan que solamente tienen la gripe. Preserve su comida con estas reglas:

Descongele la carne en la refrigeradora. Si Ud. deja la carne afuera de la refrigeradora, el exterior de la carne puede llegar a la temperatura ambiente mientras el interior está descongelando. La bacteria puede crecer en el exterior de la carne y enfermarse a Ud.

Ponga comida en la refrigeradora después de comer. La comida en la temperatura ambiente puede permitir el crecimiento de la bacteria. La refrigeración retrasa este crecimiento.

Ud. no puede ver, oler, ni saber el sabor de la mayoría de la bacteria. Si piensa que la comida esté mala, ¡tírela en la basura!

Tai Chi para su Salud

*Escrito por Nina Chen, Ph.D.
Especialista de Desarrollo Humano*

Tai Chi es un ejercicio común para la gente china que ofrece beneficios para la salud, especialmente para los ancianos. Tai Chi es una serie de

movimientos lentos y continuos que requieren gracia y equilibrio. Una investigación del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento encontró que Tai Chi puede reducir a la mitad el porcentaje de caídas en 200 personas de 70 años o más. En esta investigación, 200 ancianos hicieron Tai Chi y aprendieron que el ejercicio les ayudó a aumentar su confianza y reducir su miedo de caerse.

Aproximadamente una de cada tres ancianos en los Estados Unidos se caen cada año. Veinticinco por ciento de ellas tienen un daño grave a causa de estas caídas. Además, los ancianos usualmente tienen caídas más serias que las personas menores porque los huesos de los ancianos son más frágiles y necesitan más tiempo para cicatrizar. En los Estados Unidos estas caídas cuestan alrededor de mil millones dolares cada año.



Tai Chi puede bajar el número de caídas y ayudar a mantener la fuerza. Tai Chi no requiere equipo y es un ejercicio barato y efectivo para los ancianos, quien pueden hacerlo en su casa. (Global Aging Report, Vol 1., No. 3).



Este reporte es escrito por las Especialistas de la Universidad de Missouri en inglés y español para los ancianos. Este boletín es una colaboración entre el Centro Guadalupe, la Asociación de Alzheimer y la Extensión de la Universidad de Missouri. Si usted tiene sugerencias para su contenido, por favor contacte a la Dra. Nina Chen Especialista en Desarrollo Humano, 816-252-5051.

** Kelly G. Loeb, por el apoyo de la Asociación de Alzheimer, se proveyó la traducción en español.*