



Farmworker

Noticias Para los Trabajadores del Campo

NEWS

A Call for Health Publication
Volume 16, Issue 4, 2010
Volumen 16, Publicación 4, 2010

Can the Food You Eat Make You Sick?

¿Pueden Enfermarte los Alimentos que Comes?



¿Cómo me puedo enfermar de la comida que como?

How can I get sick from the food I eat?

¡Si, si pueden! Aprendamos cómo...

Tú te puedes enfermar cuando comes alimentos o tomas cosas que están contaminadas con bacterias, parásitos o virus. Muchas personas piensan que la comida contaminada se ve, huele o sabe mal. Pero esto no es verdad. Por ejemplo: Un bistec puede saber y oler bien, pero puede tener la bacteria que te puede enfermar.

Yes it can! Let's learn how...

You can get sick when you eat foods or drink things that are contaminated with bacteria, parasites or viruses. Many people think that contaminated food can look, smell or taste bad. But this is not true. For example: a steak can taste and smell good, but it can have bacteria that may make you sick.

¿Qué son las bacterias, parásitos y virus?

What are bacteria, parasites and viruses?



Son cosas vivas muy pequeñas que viven en el aire, el agua, la tierra, en los alimentos que comemos, y hasta en las cosas que tocamos. Algunos pueden vivir en nuestros cuerpos o en el de los animales. Algunos de ellos pueden ser buenos y otros pueden ser malos. Por ejemplo, todos los alimentos tienen bacteria natural, pero algunas bacterias son malas para nosotros y pueden enfermarnos.

They are very small things that live in the air, the water, in the soil, in the food we eat, and even on the things we touch. Some may live in our bodies or in animals. Some can be good and others can be bad. For example, all foods contain natural bacteria, but some bacteria are bad for us and can make us sick.



¿Cuándo se puede contaminar los alimentos?

When can food become contaminated?

Los alimentos pueden contaminarse en cualquier momento, incluso cuando crecemos, cosechamos, procesamos, guardamos o preparamos los alimentos.

Food can become contaminated at any time, including when we grow, harvest, process, store, or prepare food.

Pero ¿cómo se contaminan los alimentos? ¿Me puede dar unos ejemplos?

But how can food become contaminated? Can you give me some examples?



Hay muchas maneras en que los alimentos pueden contaminarse. Aquí hay unos pocos ejemplos:

- Las frutas y vegetales que crecemos pueden contaminarse si las regamos con agua que ha sido contaminada con las heces (popó) de los humanos o animales.
- Las frutas y vegetales pueden contaminarse cuando una persona enferma los toca o maneja con las manos sucias.
- Las carnes que comes también se pueden contaminar si las heces (popó) del animal o de la persona que los mata, toca la carne.

There are many ways that food can get contaminated. Here are a few examples:

- The fruits and vegetables we grow can become contaminated if we water them with water that has been contaminated with human or animal feces (poop).
- Fruits and vegetables can become contaminated when a sick person touches or handles them with dirty hands.
- The meat you eat can also become contaminated if an animal or a person's feces (poop) touches the meat when the animal is being killed.



I Don't Feel Well, Am I Sick?

No Me Siento Bien, ¿Estoy Enfermo?

Has aprendido cómo los alimentos se pueden contaminar y cómo te puedes enfermar. Ahora vamos a aprender sobre las cosas de las que debes estar pendiente en caso de que te empieces a sentir mal.

¿Cómo sabes si comiste alimentos contaminados?

Después de que has comido alimentos contaminados, puede que no sientas nada de repente. Es posible que pasen horas o días antes de que empieces a mostrar o sentir algún síntoma. Esto depende del tipo de bacteria, parásito o virus que tienes y cuánto de estos comiste con tus alimentos. Así que debes estar pendiente con estos síntomas:



Diarrhea/Diarrea



**Stomach cramps/
Calambres en el estómago**



Fever/Fiebre



**Nausea/Vomiting
Náuseas/Vómito**

¿Cuándo debes ver al doctor?

Ve a tu doctor inmediatamente si tienes diarrea y cualquiera de estos síntomas:

- Si tienes calentura. (más alta de 101.5°F)
- Si vomitas tanto que no puedes mantener ningún líquido en tu estómago.
- Si la diarrea dura más de 3 días.
- Si te sientes deshidratado.
- Si ves sangre en tu popó.
- Si sientes que te falta el aire o no puedes respirar.
- Si te sientes confundido y si se te hace difícil concentrar.

Esperamos que no te enfermes por los alimentos que comas, pero si te llega a pasar alguna vez, ahora ya sabes cuándo buscar ayuda de tu doctor.

Reconocimiento: Nos gustaría agradecer a los autores Susan Auger y Mélida Colindres, y a Elizabeth Bihn, Robert Gravani, y Kay Embrey del Programa Nacional GAPs de la Universidad de Cornell (Ithaca, NY) por permitirnos adaptar porciones de la Fotonovela:

¿Sabía usted? ¡Su cocina puede ser fuente de enfermedades! para desarrollar esta edición. Si usted está interesado en materiales educativos para los trabajadores del campo, por favor visite la página de internet: www.gaps.cornell.edu

You have learned how food can become contaminated and how it can make you sick. Now, let's learn about the things you need to look for in case you start feeling bad.

How will you know if you ate contaminated food?

After you have eaten contaminated food, you may not feel anything right away. It may take hours or days before you start showing or feeling any symptoms. This will depend on the type of bacteria, parasites or virus you have and how much of these you ate with your food. So watch out for these symptoms:

When should you see the doctor?

See your doctor right away if you have diarrhea and any of these symptoms:

- If you have a fever. (over 101.5°F)
- If you vomit and you cannot keep any liquids down.
- If the diarrhea lasts more than 3 days.
- If you feel dehydrated.
- If you see blood in your poop.
- If you feel like you are out of breath or can't breathe.
- If you feel confused or you find it hard to concentrate.

We hope that you do not get sick because of the food you eat, but if it ever happens, now you know when to seek help from your doctor.

Acknowledgements: We would like to thank authors, Susan Auger and Mélida Colindres, and Elizabeth Bihn, Robert Gravani, and Kay Embrey of the National GAPs Program at Cornell University (Ithaca, NY) for allowing us to adapt portions of the Fotonovela:

Did you know? Your Kitchen Could be a Source of Illness!, to develop this issue. If you are interested in educational materials for farmworkers, please visit the web site: www.gaps.cornell.edu



**Call for Health
Una Voz para la Salud**

Are you a Farmworker, have a health problem and need to find help?
Call 1-800-377-9968
THE CALL IS FREE & CONFIDENTIAL!

¿Trabaja en agricultura, tiene problemas de salud y no sabe donde encontrar ayuda?
Llame al 1-800-377-9968
LA LLAMADA ES GRATIS Y CONFIDENCIAL!

9:00 a.m. – 5:00 p.m. hora central/ central time



The National Hotline for Migrant Families
Free educational assistance to migrant farmworker children

To see if your children would benefit from this support call the National Hotline for Migrant Families at:
1-800-234-8848

Número Nacional para Familias Migrantes
Ofrece asistencia gratis en los estudios a hijos de campesinos migrantes

Para ver si sus hijos se pueden beneficiar de este apoyo, llame al numero Nacional para Familias Migrantes
1-800-234-8848

Tips on How to Handle Food in a Safe Way

Consejos sobre Cómo Manejar los Alimentos de una Manera Segura

¡Hola! Mi nombre es Consuelo y trabajo en un Centro de Salud en California. Estamos en la misión de enseñarte la manera correcta de cómo manejar los alimentos y cómo mantener tu cocina segura y sana. Veamos si vas por el camino correcto al responder a las preguntas que están abajo:



¿Qué alimentos pones al último en tu carrito de compras cuando vas al supermercado?

Si marcaste todos los alimentos fríos, ¡estás en lo correcto! Siempre debes poner las cosas frías como carnes, aves, mariscos, huevos, leche y quesos en tu carrito al final de tus compras. Estos alimentos se deben mantener fríos, así la bacteria no crece y no contamina los alimentos.

También es bueno separar las carnes de otros alimentos en tu carrito de compras y en el refrigerador. De esta manera, los jugos de las carnes no contaminan tus frutas y vegetales.

¿Cómo descongelas tus alimentos?

La mejor manera de descongelar los alimentos es dejándolos en el refrigerador. No debes descongelar alimentos a temperatura ambiente o en agua caliente porque la bacteria crecerá. También puedes descongelar los alimentos poniéndolos en una bandeja en la parte de abajo del refrigerador, usando el microondas, o poniéndolos en agua fría pero siempre recuerda poner los alimentos en una bolsa de plástico cerrada.

Cuando estás preparando alimentos, ¿separas las carnes crudas de los alimentos que no tienen que cocinarse, como las frutas y los vegetales?

Si dijiste que sí, ¡buenísimo! NUNCA pongas alimentos frescos como las frutas y vegetales y otros alimentos "listos para comer", en un plato con carnes crudas. Así puedes contaminar los alimentos "listos para comer" con bacteria.

La bacteria puede llegar a tu comida de:

- Tus manos, o trapos que contienen los jugos de las carnes crudas.
- Los cubiertos para comer, de la tabla de cortar, y de los platos que usaste para las carnes crudas.

Así que, ¿qué puedes hacer? Aquí te damos unos pocos consejos:

- ✓ Si es posible, ten 2 tablas para cortar, una para carnes crudas y una para frutas, vegetales u otros alimentos "listos para comer."
- ✓ Siempre lava los utensilios de cocina con agua caliente y jabonosa entre cada tipo de alimento que prepares.
- ✓ Siempre lava tus manos con jabón y agua caliente después de que toques carne cruda.

Esperamos que hayas disfrutado todos estos consejos. Un último consejo: Recuerda cocinar completamente todas las carnes en tu menú para evitar que la bacteria te enferme.

<input type="checkbox"/>	Meats/ Carnes
<input type="checkbox"/>	Cheeses/ Quesos
<input type="checkbox"/>	Milk/ Leche
<input type="checkbox"/>	Fruits/ Frutas
<input type="checkbox"/>	Vegetables/ Vegetales
<input type="checkbox"/>	Others/ Otros

<input type="checkbox"/>	You leave it out on the counter./Los dejas afuera en el mostrador.
<input type="checkbox"/>	You leave it in the refrigerator./Los dejas en el refrigerador.
<input type="checkbox"/>	You put it in hot water./ Los pones en agua caliente.

<input type="checkbox"/>	Yes/Si
<input type="checkbox"/>	No/No



Hi! My name is Consuelo and I work in a Health Center in California. We are on a mission to teach you the right way to handle food and how to keep your kitchen safe and healthy. Let's see if you are on the right track by answering the questions below:

What food do you put in your shopping cart last when you go to the grocery store?

If you marked all the cold items, you are right! You should always put cold items like meat, poultry, seafood, eggs, milk and cheese in your cart at the very end of your shopping trip. They need to stay cold so bacteria does not grow and contaminate the food.

It is also good to separate meats from the other food in your grocery cart and in your refrigerator. This way, the juices from the meat do not contaminate your fruits and vegetables.

How do you defrost your food?

The best way to defrost your food is to leave it in the refrigerator. You should not defrost food at room temperature or in warm water because bacteria will grow. You can also defrost food by putting it on a tray in the bottom of the refrigerator, using the microwave or placing it in cold water but always remember to put the food in a sealed plastic bag.

When you are preparing food, do you separate raw meat from food that you do not have to cook, like fruits and vegetables?

If you said yes, that is great! NEVER put fresh food like fruits and vegetables and other "ready to eat" foods on a plate with raw meat. You can contaminate your "ready to eat" food with bacteria.

The bacteria can get into your food from:

- Your hands, or kitchen towels soiled with juices from raw meats.
- Eating utensils, cutting boards and plates you used for raw meat.

So what can you do? Here are few tips:

- ✓ If possible, have 2 cutting boards, one for raw meats and one for fruits, vegetables and other "ready to eat" food.
- ✓ Always wash your kitchen utensils with hot, and soapy water between each type of food you prepare.
- ✓ Always wash your hands with hot, soapy water after you touch raw meat.

We hope you enjoyed all of these tips. One last tip: Remember to cook all meats in your menu thoroughly to prevent bacteria from making you sick.

Now It Is Time to Pick Up and Clean Up! !Ahora Es Tiempo de Recoger y de Limpiar!

Una vez que hayas disfrutado tu comida, es importante que guardes lo que quedó y que limpies la cocina de la manera correcta. ¿Por que? Porque si no lo haces, los bichos entrarán a tu cocina, y eso puede hacer que la bacteria se desparrame por todos lados.

Once you have enjoyed your meal, it is important to put away your leftovers and clean up the kitchen in the right way. Why? Because if you don't, bugs will come into your kitchen and spread bacteria.

Aquí te damos unos consejos claves para después de haber comido:

- Refrigerate or freeze your leftovers. Do this no more than 2 hours after you eat or no more than 1 hour if they are very hot.
- Divide the leftovers into small containers so they can cool off and defrost quickly.



Here are some key tips after you have eaten:

- Refrigerate or freeze your leftovers. Do this no more than 2 hours after you eat or no more than 1 hour if they are very hot.
- Divide the leftovers into small containers so they can cool off and defrost quickly.



Otros consejos al limpiar la cocina:

- Lava todos los mostradores de la cocina con jabón y enjuágalos con agua limpia.
- Luego, enjuaga, rocía o pasa un trapo a los mostradores de la cocina con un espray antibacterial que puedes comprar en la tienda o con una solución de cloro que puedes hacer. Lava con agua limpia de nuevo.
- Seca los mostradores de la cocina y otras áreas que limpiaste con toallitas de papel. Si usas un trapito para secar, usa uno limpio cada día.
- Si es posible, lava los trapitos con jabón y agua caliente y usa la solución de cloro para matar la bacteria en las esponjas y cepillos. Haz esto cada día si puedes.
- Vacía el basurero una vez que esté lleno.







Other tips when cleaning the kitchen:

- Wash all countertops with soap and rinse them with clean water.
- Then, soak, spray or wipe the kitchen counters with an antibacterial spray you can buy in the grocery store or a bleach solution you can make. Rinse with clean water again.
- Dry the kitchen counter tops and other areas you cleaned with a paper towel. If you use cloth towels, use a clean one every day.
- If possible, wash cloth towels with hot soapy water, and use a bleach solution to kill bacteria on sponges and brushes. Do this every day if you can.
- Empty the trash can as soon as it is full.



Now, let's learn how you can make your own bleach solution. Ahora, vamos a aprender cómo hacer tu propia solución de cloro.

	Una cucharadita de cloro	1 teaspoon of chlorine bleach
	Añade 4 tazas de agua. ¡Ahora está lista para que la uses!	Add 4 cups of water. Now it is ready to be used!
	Usa esta solución de cloro para matar bacteria y virus en: <ul style="list-style-type: none"> • El lavaplatos • Tabla de cortar • Esponjas, cepillos • Refrigerador • Basureros • Pisos 	Use this bleach solution to kill bacteria and viruses on: <ul style="list-style-type: none"> • Sinks • Cutting boards • Sponges, brushes • Refrigerator • Trash cans • Floors
	!Cuidado! Mantén esta solución y cualquier otro producto de limpieza lejos de los niños. Asegúrate de escribir la palabra "cloro" en la botella para que recuerdes lo que es y así evites el envenenamiento.	Caution! Keep this solution and any other cleaning products away from children! Make sure you write the word "bleach" on the bottle so you can remember what it is and prevent poisoning.

Ahora que tienes unos buenos consejos para mantener a tu familia segura y saludable, vamos a ponerlos en práctica. ¡Disfruta tu cocina!

Now that you have some good tips to keep your family safe and healthy, let's put them in practice. Enjoy your kitchen!



NATIONAL CENTER FOR FARMWORKER HEALTH, INC.

Farmworker News is published by the National Center for Farmworker Health, Inc., 1770 FM 967, Buda, TX 78610, (512) 312-2700. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC/NIOSH, HRSA, NCFH or any agency of the federal government. NCFH is pleased to provide Farmworker News at no charge to our readers throughout the country, and we encourage readers to submit articles and comments for review or publication.

Ed HenricksonPresident, NCFH Board of Directors
E. Roberta RyderChief Executive Officer
Hilda Ochoa BogueClinical Consultant
Monica FossiEditor
Monica SaavedraAssistant Editor

This publication was made possible through grant number U31CS00230 from the Bureau of Primary Health Care, Health Resources and Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services; National Institute of Occupational Safety and Health; Centers for Disease Control and Prevention; and Southwest Agricultural Center.

The Call for Health Farmworker News has been distributed with the cooperation and help of:

We encourage reproduction and distribution of this newsletter.
Please feel free to make additional copies!