

¡Ser Saludable!

¡Sazone sus Comidas de Otoño!

Por Sandra Rodriguez, Interna de NYCC Maestría en Nutrición Clínica

En el otoño, las hojas de los árboles cambian en bellos colores del verde al rojo, y al amarillo y el aire trae aromas diferentes. ¡Al entrar en su hogar, nada como el olor de una tarta de manzana con canela! El otoño es la estación de los cambios culinarios también. Añadiendo especias y hierbas en sus comidas lograrán cocinar algo nuevo con color y sabor delicioso. ¿Sabían que las especias y las hierbas contienen grandes beneficios para mejorar la salud? Es muy fácil aprender como usar las especias y las hierbas experimentando con las cantidades y las cualidades. Con estos elementos, las comidas requieren menos cantidades de sal, de grasa, excelente para empezar a cuidarse y evita el comprar comidas procesadas. En una olla de sopa se puede añadir especias cúrcuma, curry, canela o nuez moscada para un sabor diferente. Estas especias contienen antioxidantes que fortalecen el sistema digestivo contra cualquier tipo de bacteria que ataque al organismo. Añadir romero y hierba salvia para rellenar el pavo en el Día de Acción de Gracias a las ensaladas y a las batatas. Estas hierbas son importantes como elementos anti-inflamatorios que promueven una digestión más regulada y desarrollan la salud mental en todas las edades. Polvorear canela o nuez moscada sobre un vaso de leche caliente o sobre un ponche de huevo para dar un toque festivo en las fiestas navideñas. Además contienen vitaminas B, A, y C y varios minerales como calcio, hierro, magnesio, manganeso, zinc, fósforo y cobre. Las hierbas y especias han sido usadas tradicionalmente en siglos pasados en varias culturas y han demostrado muchos beneficios para la salud y bienestar del individuo. ¡Empiece hoy cocinando nuevos platos deliciosos con especias y hierbas para su familia! ¡Feliz Día de Acción de Gracias!

Fuentes: 1) Internet: <https://theherbalacademy.com/health-benefits-of-popular-autumn-spices/>. Publicado en 10 de septiembre 2015. Accesado el 8 de octubre 2017. 2) USDA Agricultural Research Service: Internet :<https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/267?fg=&manu=&facet=&format=Full&count=&max=25&offset=250&sort=&qlookup=>. Revisado Mayo, 2016. Accesado 10 de octubre 2017. 3) Center for Nutrition Policy and Promotion, USDA. *Nutrition Insights*. Internet: www.cnpp.usda.gov. (información interactiva disponible acerca del consumo de especias para uso público. Accesado el 9 de octubre 2017. 4) Wasserman, Marni. *Warming Herbs and spices for Fall*. Internet: <http://vitalitymagazine.com/article/warming-herbs-and-spices-for-fall/>. Publicado el 25 de septiembre 2015. Accesado el 9 de octubre 2017.

¿Cuán Seguro es su Pavo?

Por Cassandra King, Educadora de EFNEP (Adaptado de USDA Food Safety)

Vamos a disfrutar de esta temporada festiva con la familia, amistades, y buena comida, sin enfermarnos de ella. Esto arruinaría el humor y el disfrute de la celebración. Es muy importante de prestar atención de cómo preparamos nuestros alimentos al cocinar, y presentarlos en los platos. Un plato popular en estos días es el pavo al horno o rostizado. Pero como muchos de ustedes se preguntan: ¿está listo? Y la única manera de saber si está cocido es utilizando un termómetro de alimentos. Adjunto está una simple foto que nos muestra de cómo verificar si su ave está lista o no. Lo más importante es saber si está cocido o no, y seguro para comer, es cuando la temperatura alcanza los 165°F. Además, no se olvide de siempre lavarse las manos antes de comer o de preparar algún alimento. ¡Buen provecho!



Crédito de imagen USDA Food Safety and Inspection Service



6615 Reisterstown Rd,
Ste. 201,
Baltimore, MD 21215

EN ESTA EDICIÓN

“¡Sazone sus Comidas de Otoño!” – Por Sandra Rodriguez

“¿Cuán Seguro es su Pavo?” – Por Cassandra King

“Ideas de Actividades de Invierno para la Familia” – Por Vanessa Lubiner

Receta: “Ensalada de Manzana” – Por EFNEP

TIP de Sanidad en los Alimentos

Compra de Alimentos en Días Festivos

Mientras se acercan las fiestas, nuestras compras de alimentos y preparar comidas para las fiestas y reuniones familiares pueden ser estresante. A veces llevamos la comida de un lugar a otro sin darnos cuenta por cuánto tiempo han estado afuera, a temperatura ambiente. (Y sí, ¡a veces olvidamos alimentos en nuestro carros!) Ahora pues, aquí te presentamos algunos consejos a seguir cuando vamos de compra para alimentos y ayudarnos a mantenernos libre de envenenamiento por alimentos durante estos días festivos.

- * Mantenga las carnes, aves, y los mariscos crudos libre de alcance de otros alimentos en su carrito de compra.
- * Compre la comida fría por último.
- * Pida al cajero de poner sus carnes, aves y mariscos crudos en una bolsa por separado.
- * Mantenga cerca un bolso aislante para mantener los alimentos perecederos en una temperatura segura.

¡Diviértase, disfrute y que tenga unos días festivos seguros!

Para más información, favor de visitar a Foodsafety.gov.



¡Gracias por su colaboración, entusiasmo, y relación!

¡Conníquese con nosotros!

(410) 856-1850

Find us on 



Ideas de Actividades de Invierno para la Familia

Por Vanessa Lubiner, Educadora de EFNEP (Adaptado de Raisingchildren.net)

Es fácil pensar de cosas divertidas y acticas para hacer con los niños cuando está el sol brillando. Puede ser más difícil durante el invierno. Aquí te presentamos algunas actividades de invierno para hacer cuando está frío o mojado. ¡Disfrute!

Dentro en la casa

- * Alinee algunas botellas de plástico vacías y use una pelota suave o un par de calcetines para jugar boliche adentro. Hágalo más difícil añadiendo pesas (como arena o agua) dentro de las botellas.
- * Deje que su niño(a) patee un globo lo más alto posible, o use un matamoscas o un bate de plástico para golpear al globo.
- * Trate de usar calcetines para el fútbol, tenis o juego de marionetas.
- * Muévase a la música, baile o juegue a los disfraces.
- * Construyan juntos una fortaleza de sillas y sábanas.

Actividades en las afueras

- * Cuando esté mojado, póngase una botas y un abrigo impermeable. Busque por charcos de agua grande para brincar en él. Un paraguas puede ser divertido. Su niño (a) podría divertirse abriéndola y cerrándola.
- * Junte hojas, palitos, y rocas de afuera. Pueden llevarlas adentro y usarlos para clasificar, pintar o construir.
- * En un día ventoso, puede volar cometas, perseguir a las hojas – o ayudarlas a 'volar' – y tratar de buscar lugares para esconderse del viento de afuera.



Conozca a nuestra



Mamá Campeona de EFNEP!

Maribel Martinez

John Ruhrah Elementary/Middle School

Receta: Ensalada de Manzana

Por EFNEP (Receta obtenida de las Coma bien, Manténgase Activo®)

Rinde: 6 porciones | Tamaño de ración: 1/2 taza

Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo para refrigerar: 1 hora

Ingredientes:

- 1 taza de manzanas picadas en cuadritos
- 1 cucharadita jugo de limón
- 1/2 taza de apio picado en cuadritos
- 1/2 taza de zanahorias rallada
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 - 3/4 taza de yogur de vainilla sin grasa o bajo en grasa

Preparación:

Lave las manzanas, el apio y las zanahorias antes de cortarlas y rallarlas. Rocíe las manzanas con el jugo de limón. Agregue el apio, la zanahoria y las pasas. Agregue el yogur y mezcle. Tape. Refrigere por lo menos 1 hora antes de servir. Refrigere lo que sobre dentro de 2 horas. ¡Disfrute!

Consejo: ¡Trate de añadir 1/2 taza de nueces picadas, almendras, o pacanas partidas a la ensalada para aumentar la proteína!

Valor Nutricional: Calorías 90 | Grasa Total 0 g | Colesterol 0 mg | Sodio 40 mg | Fibra Dietética 2 g | Azúcares 17 g | Proteína 2 g