

La Extensión de la Universidad Estatal de Washington involucra gente, organizaciones y comunidades para un avance económico, bienestar y calidad de vida. Conectándolos a la base de conocimientos de la Universidad y fomentando el aprendizaje de la investigación y la aplicación de la investigación.

Clase Mundial. Cara a Cara.

Don McMoran

Director
Jefe de Departamento
Agricultura &
Recursos Naturales

Diane Smith

Facultad del Programa
de Vida Familiar

Jennie Goforth

IFHL Coordinadora

Vivian

Smallwood
Seguridad Alimenticia
& Asesor de
Preservación

Lizette Flores

Coordinadora de
Extensión Hispana

Laura

DeFreese
Coordinadora del
programa de
Prevención de
Diabetes

WSU County Extension
11768 Westar Lane,
Suite A
Burlington, WA 98233
360-428-4270

<http://ext100.wsu.edu/skagit/>

IFHL apoyado por



Skagit County

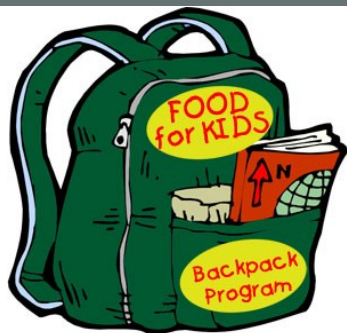
WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Ideas para Vivir Saludable

Proveyendo una experiencia de aprendizaje interactivo en el Condado de Skagit

BOLETÍN INFORMATIVO

Enero / Febrero 2017



La Extensión de Skagit de la Universidad Estatal de Washington da la bienvenida a nuestro nuevo proyecto, **El Programa de Mochila de Fin de Semana**! Los socios del programa de Mochila de Fin de Semana en conjunto con escuelas y bancos de alimentos proporcionan bolsas de comida no perecedera para ayudar a combatir el hambre del fin de semana. De acuerdo al Departamento de Seguridad del Empleo del Estado de Washington (2013), 24.5% de los niños en el Condado de Skagit viven por debajo de la línea de pobreza.

Estadísticas muestran que los niños que saltan comidas o tienen inseguridad alimentaria durante el fin de semana necesitarán 2.5 días adicionales de comidas regulares para retener lo que han aprendido. Esto significa que si un niño viene a la escuela con hambre el lunes, ellos no están listos para aprender hasta el miércoles por la tarde. Las mochilas son distribuidas cada viernes para asegurar que los niños tendrán comida durante el fin de semana y regresar a la escuela el lunes listos para aprender.

Muchas escuelas en el Condado de Skagit participan en el programa de Mochila:

Anacortes: Todo el distrito

Burlington: Allen Elementary, Westview Elementary

Concrete Elementary

Mount Vernon: Little Mountain Elementary, Washington Elementary, La Venture Middle, Mount Baker Middle

Sedro Woolley: Big Lake Elementary, Central Elementary, Clear Lake Elementary, Evergreen Elementary, Lyman Elementary, Mary Purcell Elementary, Samish Elementary, Cascade Middle, Sedro Woolley High, State Street High

Quiere aprender más o ver si usted califica?

Comuníquese con su consejero escolar local para obtener más información.



Pensando en qué cultivos locales están disponibles durante el invierno (Diciembre -Marzo) en el Condado de Skagit? Manzanas, betabel, zanahorias, acelga (chard), berza común (collards), col rizada, colirrábano (kohlraabi), hongos, cebollas, parsnips, peras, papas, nabos, y calabaza de invierno están disponibles! Compra algunos hoy!



GROCERY STORE TOUR



De acuerdo a estudios en la Universidad de Cornell, hacemos más de 200 decisiones relacionadas con los alimentos cada día. Entre más conocemos acerca de nuestra comida y tomamos control de nuestro consumo, más somos capaces de lograr nuestros objetivos de bienestar y salud financiera. WSU es capaz de ofrecer visitas a supermercados para agencias y grupos locales, así como individuales.

Durante una visita, incrementaremos nuestro conocimiento acerca de la lectura de las etiquetas nutricionales, mirar nuestros propios patrones de consumo para identificar las cantidades que hacen el sentido más económico para nuestro hogar, y aprender a usar precios por unidad y compras comparativas para ayudar a estirar nuestro presupuesto de alimentos. Podemos ofrecer esto a bajo costo para individuos, pero a menudo somos capaces de ofrecer esto para agencias y grupos que trabajan con hogares de bajos ingresos sin ningún costo, gracias al financiamiento a través de United Way and SNAP-Ed. Gracias a estas interactivas y educacionales visitas, ayudamos a los adultos a obtener la mayor nutrición por sus dólares de comida. Para mayor información o programar una visita, favor contactar j.bryan-goforth@wsu.edu



SPOTLIGHT Film Festival

El Festival de Cine Spotlight es una serie de documentales iluminando los problemas que impactan las vidas de los residentes del Condado de Skagit. Cada película destaca un tema diferente, seguido por un debate o panel comunitario. Únase a nosotros mientras nos sumergimos en estos temas profundamente relevantes que están afectando a nuestra comunidad.

Participa con nosotros en el Lincoln Theatre, 712 S 1st Street en Mount Vernon, de las 7:00 pm – 9:00pm los Jueves, de Enero 19– February 23 para las siguientes películas :

1/19 Screenagers

1/26 Caregivers

2/2 Becoming Bulletproof

2/9 The Mask You Live In

2/16 In Utero

2/23 Someone You Love

Las Películas son gratis con una donación sugerida de \$5.00.





Actividades de Invierno

Invierno en el Condado de Skagit puede ser muy bonito, pero también puede presentar desafíos. Productos frescos son más caros, el clima a menudo impide opciones de ejercicio fácil como caminar o trotar, y tenemos menos sol que puede conllevar al Desorden Afectivo Estacional o "Depresión de Invierno." Adicionalmente, a menudo subimos de peso acercando al año nuevo el cual puede ser difícil de bajar. Hay muchas estrategias simples para ayudar con estos problemas.

Mantenerse activo es una excelente manera para incrementar tu salud física y mental. Muchas actividades al aire libre en el invierno están disponibles para gente de todas las edades en el Condado de Skagit. El Festival del Águila (The Eagle Festival) en Concrete y Rockport (accesible en bus ruta 750 y 717) durante el mes de enero ofrece algunos estupendos senderos para caminar para las familias y eventos que incluyen una Carrera del Salmón de 5k (5K Salmon Run). El invierno es también un tiempo maravilloso para desarrollar un nuevo pasatiempo, conectar con tu comunidad a través de trabajo voluntario, o tomar una clase. A continuación, está una pequeña selección de actividades en enero y febrero.



Comiendo buena comida ayudará a eliminar la ganancia de peso de vacaciones y mejorar tu concentración, salud mental y niveles de energía. Éste es un excelente tiempo del año para evaluar tus hábitos alimenticios y dedicar algún tiempo en planificación y preparación de comida. Con un pequeño esfuerzo, tú puedes incrementar el consumo de frutas y vegetales, mientras disminuye su presupuesto para comida. Una estrategia fácil para incrementar vegetales mientras disminuye su talla es desarrollar un amor a la sopa, el cual puede ser fácil, de bajo costo, y una comida saludable para familias ocupadas. Hay muchos sitios en línea promoviendo planificación de comida y comidas congeladas saludables, y WSU Skagit también ofrece una variedad de clases y talleres acerca de este tema. Para más información, recetas, o una lista de clases disponibles, favor contactar

Enero

- * Festival del Águila, Concrete. Actividades todo el mes, Carrera del Salmón y Caminata de Naturaleza 1/7 360-853-8784.
- * ¡Padilla Bay ofrece más clases gratis de las que podemos listar! Llama 360-428-1558 para más información.
- * 7-Taller Gratis en Home Depot: Niños Crean Caja de Herramientas, llama 360-757-1986 para registrarse.
- * 10-Festival de Tecnología de Mount Vernon School District, 6-7:30, admisión gratis, exposiciones interactivas, cabinas fotográficas, robots, juegos, venta de comida, premios, and regalos!
- * 10-Día Gratis de la Comunidad en el Museo del Niño.
- * 19-Zumba Gratis en YMCA para residentes de Mount Vernon, 6:45-7:40.
- * 24-Taller Gratis, Biología Animal en la Biblioteca de Mount Vernon para niños de 8-12.

Febrero

- * 11-Un taller de tocar tambor para adultos en McIntyre Hall 7-9pm, gratis pero llama para reservar un lugar (360) 416-7727.
- * 12- Sundae Drumdae (Domingo de Helados y tambores) 2pm en McIntyre Hall, \$5 para niños incluye un sundae, adultos no necesitan boletos. 360-416-7727
- * 14- Día Gratis de la Comunidad en el Museo del Niño
- * 16- Zumba Gratis en YMCA para residentes de Mount Vernon, 6:45-7:40
- * ¡Padilla Bay ofrece más clases gratis de las que podemos listar! Llama 360-428-1558 para más información
- * El Centro de la tercera edad de Mount Vernon ofrece una variedad de clases de danza para adultos y niños mayores, gratis (algunos tienen una pequeña cuota después de algunas lecciones). llama 360-424-4608 para más información.



Cocinando con Ollas de Cocción Lenta



Preparar alimentos puede ser una carga, incluso para aquellos de nosotros que disfrutamos cocinar. Limitaciones de presupuesto, apetitos difíciles, limitaciones de tiempo, y falta de inspiración pueden hacer de la cocina una tarea. Y en algunas ocasiones para evitar esa tarea, optamos por elecciones rápidas como pizza congelada o comida rápida, típicamente llena de grasa con poco valor nutricional.

Cocinando con ollas de cocción lenta puede ser una estrategia efectiva para proveer sabor, comidas nutricionales con un mínimo de preparación en la mañana. ¡La mayoría de las recetas requieren solamente un tiempo de preparación de 5-15 minutos, tiempo perfecto para familias

trabajadoras que pueden retornar a casa para una comida nutritiva, caliente y con delicioso aroma, lista para comer! Las sobras pueden ser fácilmente congeladas para futuras comidas.

Abastece tu despensa y congelador con comida fácil de olla de cocción:

- Frijoles secos negros, rojos, pintos y otros
- Arroz integral y otros granos enteros
- Cubitos de caldo Broth or bullion cubes
- Tomates enlatados
- Salsa marinara, Salsa enchilada
- Especias y condimentos– bajo en sal Spike, salsa de soya, polvo de curry, condiment de tacos, polvo de chili, polvo de
- Vegetales de raíz -papas, zanahorias, nabos, papas dulces, etc
- Vegetales de invierno de bajo costo incluyendo repollo, cebollas, apio
- Vegetales enlatados o congelados
- Maicena
- Yogures sin grasa o bajo en grasa
- Carnes congeladas-Pavo molido, pechugas de pollo.

Cheesy Tex Mex Chicken

- ◆ 2 pechugas de pollo sin piel ni huesos
- ◆ 24 oz de salsa enlatada
- ◆ 1 lata de frijoles negros, escurridos
- ◆ 1 lata de maíz, escurridos
- ◆ 7 oz de chiles verdes de lata en cubitos
- ◆ 3 cda. condimento para tacos
- ◆ 8 oz paquete de queso de crema sin grasa o yogur sin grasa

Combine todo menos el queso de crema en una olla de cocción lenta y revuelva bien. Cocine en lento por 6-8 horas o alto por 3-4 horas. 30 minutos antes de comer, corte el queso de crema en cubos (o vierta yogur) y agréguelo a la olla. Continúe cocinando por 30 minutos. Remueva las piezas enteras de pollo y córtelas en cubitos o tiras usando dos tenedores. Devuelva el pollo a la paila y revuelva. Sirva con tortillas integrales o arroz integral al vapor y ensalada.

Saludables Bolas de Carne en 10 minutos

- ◆ 2 libras de pavo molido
- ◆ 1 copa de arroz integral, crudo
- ◆ 2 huevos
- ◆ 1 cda. sal
- ◆ 2 cda. Condimento italiano
- ◆ 1/2 cda. pimienta
- ◆ 3 copas de caldo de vegetales o pollo, bajo en sodio
- ◆ 4 cda. maicena

En una taza grande de mezcla, agregar todo pero reserve el caldo y maicena, mezcle bien usando sus manos. Forme 10 bolas de carne grandes, un poco más pequeñas que una bola de tenis. Coloque en una sola capa en su olla de cocción lenta, encajarán bien. En una taza mediana batir el caldo y la maicena, vertir gentilmente encima de las bolas de carne. Tapar y cocinar en lento por 7-8 horas o en alto por 3-4. Sirva con una ensalada, congelada o fruta enlatada baja en azúcar, y una rodaja de pan integral. O server con una salsa de vegetales marinara mezclado con yougur sin grasa o crema agria.

Estofado Irlandés

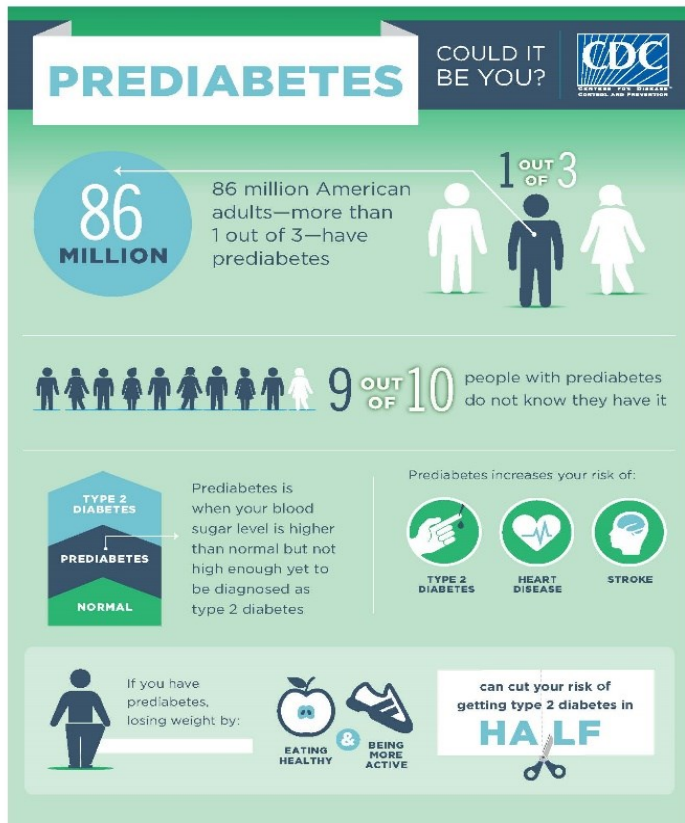
- ◆ 2 libras de res estofado, cortado en cubitos de 1 pul.
- ◆ 1/4 copa de harina
- ◆ 1/2 cda. de sal, y pimienta
- ◆ 4-6 dientes de ajo picado
- ◆ 1 cebolla cortada
- ◆ 3 papas, en cuadritos
- ◆ 6 zanahorias, en cuadritos
- ◆ Agua o caldo
- ◆ 1/2 copa de apio picado
- ◆ 1 chirivía mediano cortado (parsnip)
- ◆ 1 hoja de laurel

Coloque la carne en olla de cocción lenta. Mezclar juntos harina, sal, and pimienta en una taza, vierta sobre la carne y revolver para envolver. Agregar suficiente agua o caldo para cubrir la carne completamente, usualmente 2-4 copas. Revolver y agregar el resto de ingredientes. Cocinar en lento por 10-12 horas o alto por 4-6.



¡El Programa de Prevención de Diabetes de la Extensión de WSU Skagit Empieza en Enero!

El Programa de Prevención de Diabetes (DPP en Inglés) es un programa de estilo de vida-basado en evidencia del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) para prevenir diabetes tipo 2. El año pasado, el programa DPP de la Extensión del Condado de Skagit de WSU, recibió reconocimiento nacional por nuestro éxito!



Muchas personas reciben un diagnóstico de prediabetes de sus médicos y a menudo se enfrentan a un cambio de estilo de vida mayor equipado solamente con un folleto y una breve conversación de nutrición. Hacer tal cambio puede ser un desafío para la mayoría de las personas, pero este período de transición puede ser un éxito con más educación y apoyo durante el periodo transicional.

Este programa único combina clases de nutrición con un entrenador de estilo de vida. La clase se reúne semanalmente por 16 sesiones, con opciones de seguimiento que incluyen talleres y llamadas telefónicas por 8 meses adicionales de nuestro entrenador de estilo de vida Laura DeFreese.

¡Un total de 127 participantes asistieron a las series DPP en el primer año del programa—y los resultados son estupendos! El average de la pérdida de peso por participante que asistieron a 4 o más sesiones fue de 7.6% de peso corporal y el average de pérdida de peso logrado dentro de los 107 participantes completando las 16 semanas de sesiones núcleos y que asistieron al menos a una de las sesiones de seguimiento fue de 9.1% de peso corporal.

El seguimiento del entrenador de estilo de vida hace una diferencia. El currículo CDC-DPP es presentado en sesiones semanales dando a los participantes una oportunidad para compartir historias y aprender de los demás sobre cómo manejar mejor las opciones de alimentos y permanecer motivados para lograr sus metas de salud. La entrenadora de estilo de vida provee retroalimentación personalizada acerca de los registros de ali-

mentos y los informes de actividades. Estímulo, reflexión y resolución de problemas son herramientas que la entrenadora de estilo de vida incorpora en el asesoramiento y entrenamiento brindado.

¿Qué estamos escuchando de los que han terminado el curso? Después de las sesiones de clases, participantes han descrito cómo sus niveles de azúcar en sangre han disminuido a rangos normales (Después de estar en niveles de pre-diabetes), se sienten con más energía, experimentan una mayor amplitud de movimientos y que su ropa les queda mejor. Los cambios que ellos hacen en selección de comida, tamaño de la porción, y ejercicio, son lentos y fáciles para que puedan incorporarlos en su rutina diaria.

Interesados en unirse a una próxima sesión de DPP? Gracias a financiamiento, somos capaces de ofrecer este curso a menos del 10% del costo normal, Regístrate para el programa por solamente \$40!

Mucha gente tiene pre diabetes, pero quizás lo desconocen. Si esta interesado visita: <http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/prediabetes.htm>

Una nueva serie de clases inicia en Enero 2017.

llama Laura DeFreese, DPP Entrenadora de estilo de vida a 360-428-4270 ext. 224 para aprender más sobre el programa e inscribirse.