

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

Coordinadora IFHL

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 supported by United
Way of Skagit County



Skagit County

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Ideas para Vivir Saludable

Proveyendo una experiencia de aprendizaje interactivo en el Condado de Skagit

IFHL BOLETÍN INFORMATIVO Julio/Agosto 2017 PÁGINA 1



La temporada del Mercado de productores está sobre nosotros, y Mercado Flash de productores está de regreso en tu mercado local! Mercado de productores Flash ofrece algo para todos con actividades familiares GRATIS, caminatas de arte de niños, demostraciones de cocina, y mucho más.

Mercado Flash de Productores estará en tu mercado de productores local:

Mercado de Productores Sedro-Woolley

Cada otro Miércoles
Mayo — Oct.

Mercado de Productores Mount Vernon

Cada otro Sábado
Mayo — Oct.

Mercado de Productores Bow

Cada otro Miércoles
Junio — Sept.

Mercado de Productores Anacortes

Cada otro Sábado
Mayo — Oct.

Cuatro de los mercados de productores del Condado de Skagit aceptan SNAP, formalmente conocido como estampillas de comida, y *dobra* el monto comprado con Double Up Bucks (Dobra tus dólares). Cuando llegue al mercado de productores, visite el puesto de información con la bandera verde para pasar su tarjeta EBT por el monto deseado. Usted



recibirá un monto equivalente de Double Up Bucks (Dobra tus dólares) para usar específicamente para frutas y vegetales frescos! Double Up Bucks (Dobra tus dólares) puede ser usado toda la temporada en cualquiera de los mercados del Condado de Skagit. En el mercado de productores, usted obtiene MÁS frutas y vegetales cuando compra con su tarjeta EBT!



El Mercado Flash de productores es un programa de USDA para motivar clientes que usan SNAP/ EBT para comprar en los Mercados locales de Productores.

Planificar una Excursión al Mercado de Productores!

Niños aman una excursión a su mercado local de productores! De actividades gratis para niños a música viva, su familia puede crear maravillosas memorias juntos – todo el verano! Para más información y para encontrar el mercado más cercano a ti, visitar:

www.svfmcoalition.org





Permanece Activo para una Verano Saludable!

El sol está brillando, los días son más largos, y se acabó la escuela —suenan como la receta perfecta para un aventurado y activo verano! Sorpresivamente, este no es el caso de la mayoría de las familias. Estudios muestran que niños de hecho ganan peso más rápido durante los meses de verano que durante el año escolar. La falta de actividad física y comidas estructuradas, y más tiempo adentro merendando y jugando juegos digitales contribuye a este rápido incremento. Para mantener toda la familia saludable y activa, intentar algunas actividades de la lista a continuación!

Actividades para Familias con Niños :

- ⇒ Reparar esas bicicletas y tomarlas para dar vueltas en el vecindario, parque o sendero
- ⇒ Tener a los niños ayudando en el huerto
- ⇒ Empaque merienda y diríjase afuera a la playa, río, parque, o lago. Llevar pelotas, Frisbees, o solamente permita a los niños cautivarse con el aire libre. Para más información acerca de adónde ir, visitar: www.visitskagitvalley.com/things-to-do/outdoor-recreation/
- ⇒ Mantener equipos afuera a mano como hula hula, cuerdas de saltar, pelotas, tizas, etc. Para diversión en el lugar!
- ⇒ Eventos de Skagit Land Trust www.skagitlandtrust.org
- ⇒ Visitar Mercados Flash de Productores ! www.svmcoalition.org



Actividades para Adultos:

- ⇒ Planificar reuniones con familiares y amigos que incluyan actividades como caminando a un lugar de picnic, remando o paddle boarding, o tomando una caminata posterior a la comida
- ⇒ Tomar una caminata! Caminatas más fáciles pueden ser también una grandiosa actividad familiar
- ⇒ Visitar tu Mercado de Productores local. Tomar una caminata corta y disfrutar de las más frescas frutas y vegetales!
- ⇒ Echa un vistazo a las demostraciones de comidas

en el puesto del Mercado Flash de Productores para consejos de cocina saludable!

- ⇒ Planificar el viaje del día o fin de semana que usted ha estado esperando para realizar! Los meses del verano pasan rápido, entonces construye tus memorias!



Summer Meal Program—Nutritious Meals All Summer

Youth up to age 18 are all welcome at Summer Meal sites—no identification or paperwork is necessary.

For **volunteer opportunities**, including helping to distribute summer meals to students, contact Jenny Goforth at j.bryan-goforth@wsu.edu. For more information about Summer Meals, visit:

<https://www.fns.usda.gov/summerfoodrocks>

Site Name and Address	Inclusive Dates	Meals/Times	Contact Phone Number
Tri-Parish Food Bank 935 Peterson Road Burlington, WA 98233	6/21-8/23 Wednesdays	4:00-6:00 PM	NA
Anacortes Boys & Girls Club 904 6th Street Anacortes, WA 98221	6/26 – 8/25	Lunch: 12:30 to 1:30 PM Snack: 3 to 3:45	Taylor Bannister (360) 588-9045
Mount Vernon Boys & Girls Club 1100 North LaVenture Mt Vernon, WA 98273	6/19 – 6/23 8/21 – 8/25	Lunch – 11 to 12 PM Snack: 2 to 2:45	Angela Freeberg (360) 428-6995
Mount Vernon Boys & Girls Club 1100 North LaVenture Mt Vernon, WA 98273	6/26 – 8/18	AM Snack: 9:45 to 10:30 PM Snack: 2 to 2:45	Angela Freeberg (360) 428-6995
Sedro-Woolley Boys & Girls Club 915 McGarigle St. Sedro-Woolley, WA 98284	6/19 – 6/23 8/28 – 9/1	Lunch – 12 to 1 PM Snack: 3 to 3:45	Shane Collins (360) 856-1830
Sedro-Woolley Boys & Girls Club 915 McGarigle St. Sedro-Woolley, WA 98284	6/26 – 8/25	PM Snack: 3 to 3:45 Supper: 5 to 6	Shane Collins (360) 856-1830
Burlington Boys & Girls Club 1011 Greenleaf Ave. Burlington, WA 98233	6/19 – 8/25	Lunch: 11:30 to 12:30 PM Snack: 3 to 3:45	Manny Smith (360) 419-3723x4
Learning & Lunches @ Whitney 1200 M Ave. Anacortes, WA 98221	6/26 – 8/11	Lunch: 11:30 to 12:30	Nicole Mortimer (858) 336-5714

Summer Meal Program—Nutritious Meals All Summer

Youth up to age 18 are all welcome at Summer Meal sites—no identification or paperwork is necessary.

For **volunteer opportunities**, including helping to distribute summer meals to students, contact Jenny Goforth at j.bryan-goforth@wsu.edu. For more information about Summer Meals, visit:

<https://www.fns.usda.gov/summerfoodrocks>

LaVenture Middle School 1200 N. LaVenture Road	6/26 – 8/25 M-F (Closed 7/4)	Lunch: 10:45-12:00	Mount Vernon School District
LaVenture Middle School 1200 N. LaVenture Road Mount Vernon, WA 98273	6/26 – 7/27 M-Th.	Breakfast: 8:00-8:25	Mount Vernon School District
Skagit Valley College 2405 E. College Way Mount Vernon, WA 98273	6/26 – 7/27 M-F Closed 7/3-7/4	Breakfast: 8:30-9:00 Lunch: 12:30-1	Mount Vernon School District
Northwest Career Technical Academy; 2205 West Campus Place Mount Vernon, WA 98273	6/23-7/14 M-F 7/25-8/11 M-F Closed 7/4	Breakfast: 7:30-7:50 Lunch: 11:25-12:30	Mount Vernon School District
Little Mountain Elementary School 1514 S. LaVenture Road Mount Vernon, WA 98273	7/10-7/27 M-Th.	Breakfast: 8:00-8:30	Mount Vernon School District
West View Elementary School 515 W. Victoria Ave. Burlington, WA 98233	7/5-8/17 M-F	Breakfast 8:30-9:00 Lunch: 11:30-12:15	Burlington-Edison School District
Allen School 17145 Cook Rd. Bow, WA 98232	7/5-7/28 M-F	Breakfast 8:30-9:00 Lunch: 11:30-12:15	Burlington-Edison School District
Lucille Umbarger Elementary School 820 S. Skagit St. Burlington, WA 98233	7/5-8/17 M-F	Breakfast 8:30-9:00 Lunch: 11:30-12:15	Burlington-Edison School District
Central Elementary School 601 Talcott St. Sedro-Woolley, WA 98284	6/26-8/25 (Closed 7/4)	Lunch: 12:00-1:00	Sedro-Woolley School District
Cascade Middle School 905 McGarigle Rd. Sedro-Woolley, WA 98284	6/26-8/25 (Closed 7/4)	Breakfast: 9:00-9:30 Lunch: 12:00-1:00	Sedro-Woolley School District
Concrete High School 7830 S. Superior Ave. Concrete, WA 98237	7/10-8/2	Breakfast: 9:00-9:30 Lunch: 12:30-1:00	Concrete School District



Harvest of the Month



STRAWBERRIES

FUENTE DE LA FAMILIA

NUTRITION

¿SABÍA USTED ?

Fresas contienen más Vitamina C que naranjas!
Vitamina C ayuda a nuestros cuerpos a repararse por sí mismos y sanarse de las heridas.

AQUÍ ESTÁN MÁS FORMAS FÁCILES PARA COMER FRESAS:



Agregar las fresas picadas y granola con yogur de vainilla para hacer un postre helado.



Rebanar fresas y agregar a tu cereal en la mañana.



Adornar encima de waffles o panqueques con rodajas de fresas y bananas como un sirope alternativo.

Consejos de Jardinería

Fresas son plantas perennes ,
lo que significa que crecen de
regreso cada año .

Ensalada de Fresa y Espinaca

Rinde: 6 Porciones

Ingredientes:

- * 1 bolsa de espinaca tierna o 1 manojo de espinaca
- * 1/3 taza de queso feta
- * 10-12 fresas medianas, en rodajas
- * 3 tbsp. aceite de canola
- * 3 tbsp. concentrado de jugo de naranja congelado
- * 1 tbsp. vinagre de vino rojo
- * *Opcional: Agregar nueces o almendras para extra crujiente*



Direcciones:

1. En una taza grande, combine espinaca, queso feta y fresas.
2. Poner todos los ingredientes del aderezo en una jarra o contenedor transparente con tapa ajustada. Ponga la tapa firmemente y agite el frasco para mezclar.
3. Agregar el aderezo a la mezcla de espinaca, mezclar y disfrutar.

Fresas locales están
típicamente disponibles
en Washington en Mayo-
Septiembre!

JUGOSAS* ROJO BRILLANTE * DELICIOSAS * DULCES * SABROSAS * PERENNE * AROMÁTICAS



Comiendo Saludable en Vacaciones

Vacaciones de verano son un tiempo para soltar, disfrutar las vistas, y experimentar los sonidos y gustos de nuevos lugares. Cuando se trata de mantener un plan de alimentación saludable en vacaciones, usted todavía puede disfrutar de nuevos, divertidos y emocionantes alimentos durante sus viajes. Adicionalmente, mantenga la consistencia para los niños asegurando comidas estructuradas y saludables cuando no asistan a la escuela. Éstos son algunos consejos para comer saludable mientras esté en sus vacaciones de verano :



- Pruebe pequeñas cantidades de alimentos ricos en calorías. Usted no tiene que evitarlo por completo. Solamente reduzca la cantidad que come a porciones más pequeñas .
- Comparta porciones grandes. Muchos restaurantes sirven porciones muy grandes , entonces no dude en dividir las órdenes (y ahorrar dinero!)
- Coma comidas y meriendas en sus horas de comida regulares. Es fácil "pastar" en vacaciones o comer en exceso después de un día lleno de actividad .
- Elija actividades de vacaciones que incluyan caminar, andar en bicicleta u otras actividades físicas. Ver nuevas atracciones de cerca, y mantener su cuerpo saludable al mismo tiempo.

Para viajes de un día donde una tienda de comestibles está accesible, empacar comidas y meriendas es con frecuencia más saludable y más rentable! Considerar estos consejos para mantener los alimentos seguros en la carretera:

- Empaque alimentos fáciles de transportar y estables. Algunas ideas incluyen mezcla de frutos secos, palomitas de maíz, porciones individuales de salsa de manzana, sándwiches de mantequilla de maní, fruta fresca, zanahorias o apio, y mucha agua!
- No dejar comida perecedera sin refrigerar por más de dos horas, y asegúrese que los termos permanezcan a temperaturas de 40 grados Fahrenheit o menos.
- En clima caliente, coloque los termos y bolsas de almuerzo en el asiento trasero en vez del maletero. Tiende a estar más frío en el carro, especialmente si el aire acondicionado está encendido.
- Empaque toallitas húmedas o desinfectante de manos en caso de que no haya donde lavarse las manos antes de comer.



¡ Excursión de la Primaria de Jefferson a Viva Farms!



El 6 de junio, estudiantes de 2° y 3° grado de la Escuela de Primaria de Jefferson visitaron Viva Farms, la Extensión de WSU, y el Laboratorio de Pan. Ellos identificaron vegetales y semillas, compartieron con animales bebés, aprendieron cómo se hace el pan, y fueron inspirados por las muchas posibilidades en el Condado de Skagit. Estudiantes, profesores, y padres ayudantes estaban impresionados con el contenido y positividad del día y las estaciones atractivas. Fue la excursión más exitosa de Viva Farms a la fecha, y la Extensión de WSU está a la expectativa para muchas más!



Caja de Alimentos Frescos de la Finca (FFFB) Es un programa nuevo e innovador que conecta a agricultores, minoristas y consumidores para hacer disponible comida fresca y saludable en desiertos de alimentos. Similar a la acción de CSA, esta estrategia de compra alternativa ofrece a los clientes la opción de pedir una caja semanal de alimentos sin el compromiso de una suscripción de temporada completa y menos costos iniciales. Se ofrecerán cajas de diferentes tamaños para satisfacer mejor las necesidades del cliente. Cada semana una lista de frutas, verduras y hierbas disponibles en la caja de alimentos se enumeran en la tienda local para que los clientes puedan pre-ordenar. La caja está lista para ser recogida unos días más tarde, después de que el agricultor coseche y entregue la caja fresca de la granja a la ubicación del minorista.



Dónde puede usted encontrar su Caja de Alimentos Frescos de la Finca:

Farm

Well Fed Farms

Waxwing Farm

Blue Heron Farms

Retailer Partner

WD Foods en Chuckanut Drive y

Fairhaven Market, Burlington

Conway Chevron

Choms Chevron en Marblemount.



Las entregas semanales de la Caja de Alimentos Frescos de la Granja continuarán durante todo el verano. Para más información contactar Diane Smith at WSU Skagit Extension diane.smith@wsu.edu (360) 428-4270 ext. 235.



Conservación de Alimentos en el Condado de Skagit

La temporada de verano en el Condado de Skagit trae una abundancia de frutas, verduras y hierbas. A través de fuentes como los mercados de agricultores, las acciones de la agricultura apoyada por la comunidad (CSA), las cajas de alimentos frescos de granja y los huertos del hogar o de la comunidad facilitan el acceso a los alimentos frescos. Una manera de extender la temporada es a través de la conservación de los alimentos para su uso posterior. La Extensión de WSU de Skagit ofrece una variedad de clases para ayudarle a entender el proceso de conservación de alimentos y comparte recetas probadas para el almacenamiento seguro de alimentos.

Para obtener la guía más actualizada de Conservas Caseras, ir a http://nchfp.uga.edu/publications/publications_usda.html

Tiene una pregunta sobre seguridad alimentaria o conservación de alimentos?
Llame a WSU Línea de Asesoría sobre Seguridad Alimentaria 360-428-4270 ext. 238

Próximas clases

Serie de Preservación de Alimentos en WSU
Tome clases individualmente o inscríbase para la serie!

1ro, 8, 15 y 22 de Agosto a las 6pm

Visitar el siguiente enlace para obtener más información y para inscribirse!



www.skagitfoodpreservation.bpt.me

También tenemos algunas clases gratis de preservación de alimentos (individuales, no la serie) programadas para este verano-por favor contacte Jennie Goforth for more information!
j.bryan-goforth@wsu.edu

Los programas de la extensión de WSU y empleos están disponibles para todos sin discriminación. Evidencia de incumplimiento debe ser reportada a través de su oficina local de la Extensión de WSU. Este material fue fundado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Complementaria de USDA. S.N.A.P. Provee asistencia nutricional para personas de bajos ingresos; puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta.

Para conocer más, contacte <http://foodhelp.wa.gov> o Programa de Comida Básica al 1-877-501-2233. Se realizarán adaptaciones razonables para personas con discapacidades y necesidades especiales que contacten a Valerie DeKok al 360-428-4270 o vdekok@wsu.edu con al menos dos semanas de anticipación al evento.