

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*

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/](http://ext100.wsu.edu/skagit/)



Skagit County

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Ideas para Vivir Saludable

Proveyendo una experiencia de aprendizaje en el Condado de Skagit

BOLETIN INFORMATIVO

Noviembre / Diciembre 2017

Harvest of the Month

Cada mes en las escuelas, a lo largo del Condado, el programa Cosecha del Mes de la Extensión de WSU realiza productos cultivados en el Condado de Skagit. Enviamos estudiantes a casa con información de productos destacados, mas una divertida y deliciosa receta! Este mes, frijoles son nuestra cosecha destacada.

Frijoles son una fantástica fuente de nutrición. Contienen proteína, fibra, vitaminas, y minerales, incluyendo algunos que son difíciles de obtener de otra fuentes.

Mujeres embarazadas, o aquellas tratando de embarazarse, estaran satisfechas de saber que frijoles son una excelente fuente de folato. Esta vitamina es fundamental antes y durante el embarazo, para reducir el riesgo al nacimiento de defectos en el desarrollo de la columna vertebral de los bebés.

Frijoles son una rica fuente de fibra, lo que alimenta nuestro sistema digestivo

en muchas maneras. Nos mantiene regular, alimenta las bacterias "buenas" bacteria la cual es una parte clave de nuestro sistema inmune, y puede incluso reducir ciertos tipos de cáncer.

Para personas con diabetes, frijoles reducen cambios en el azúcar en sangre, lo que ayuda a mantener un control del peso y mantiene los niveles de energía estable a lo largo del día.

Finalmente, se nos dice a menudo "comer el arcoiris" cuando se trata de frutas y vegetales. Sabías que lo mismo es verdadero para frijoles? Frijoles negros, frijoles kidney, frijoles cranberry, garbanzos—los compuestos que dan a cada tipo de frijol su color único indican también su auténtica propiedad nutricional. Entonces, agrega frijoles a tu lista de compras este mes—para su paladar y su salud!





Calabaza es considerada por muchos por ser el "primer sabor" de otoño! Para celebrar la llegada del otoño, prueba cualquiera—o todas—las recetas de calabazas vistas aquí.

Muchas variedades de frescas, calabazas cultivadas localmente son producidas por fincas a lo largo de Condado de Skagit. Prueba varias variedades para encontrar tu favorita, o pregunta a un agricultor cual tipo(s) serían los mejores para tus recetas.

Recetas que incluyen calabazas pueden también ser elaboradas utilizando squash de invierno (como butternut o delicata) o papas dulces.



Perfecto para comidas de otoño y principios de invierno!

Recetas en Inglés y Español aquí:
<http://www.whatscooking.fns.usda.gov/>



Pumpkin is a versatile addition to any meal, snack or healthy treat. Here, Tiffany DeWitt, RD, a dietitian with Abbott, shares some easy, delicious ways to enjoy it.

Roast It

Cut pumpkin into cubes and sprinkle with cinnamon and nutmeg. Mix pumpkin with butternut squash and sweet potatoes for a delicious way to round out a meal. Or roast pumpkin seeds with your favorite seasonal spices.



Blend It

Make a healthy smoothie with unsweetened almond milk, pumpkin puree, banana, pumpkin pie spice, vanilla extract and ice.

Puree It

Roast and puree pumpkin, add your favorite stock, milk or heavy cream, and seasonings for a healthy soup. Serve with a side salad.



Bake It

Add pumpkin puree to breads, pancakes and waffles. Or use as a substitute for butter and oil in brownies.



Add It

Throw roasted pumpkin seeds into your oatmeal, on salads and on sautéed green leafy vegetables. Or have a handful as a snack – but make sure they are low in added sugar and salt.



Saludable, Deliciosas

Maneras de disfrutar

CALABAZA

Calabaza es una versatil adición a cualquier comida, aperitivo o saludable antojo. Aquí Tiffany DeWitt, RD, un dietista con Abbott, comparte algunos fáciles, deliciosas maneras de disfrutarla.

Asarlo

Corta Calabaza en cubos y espolvorea con canela y nuez moscada. Mezcle Calabaza con squash de mantequilla y papas dulces para una deliciosa manera de completar una comida. O rostice semillas de Calabaza con tu especies favoritas de temporada.

Licúala

Haga un batido saludable con leche de almendra sin azúcar, puré de Calabaza, banana, especies de pastel de Calabaza, extracto de vainilla y hielo.

Hacer Puré

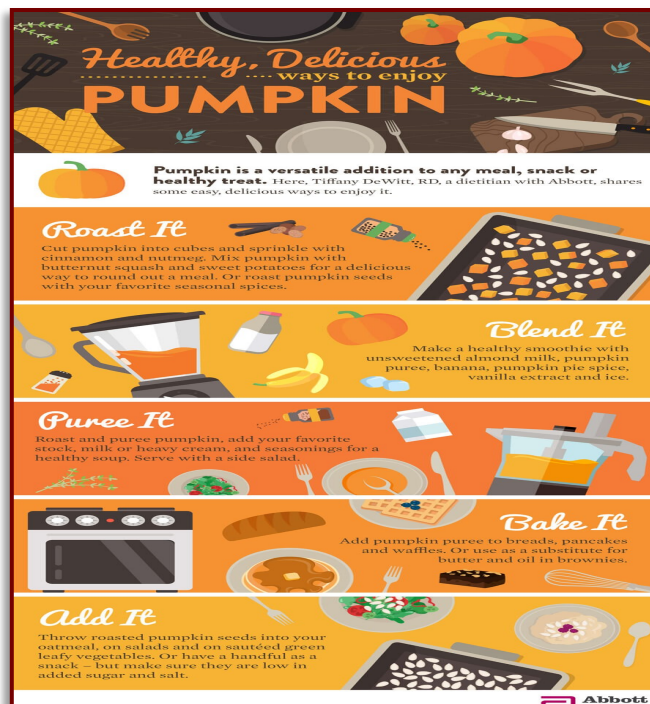
Asarlo y hacer puré de Calabaza, agregar su caldo favorite, leche o crema espesa y sazónadores para una sopa saludable. Servir con ensalada.

Hornearla

Agregar puré de Calabaza al pan, panqueques y waffles o usar como sustituto por mantequilla y aceite en brownies.

Agrégalo

Agrega semillas rostizadas de Calabaza en tu cereal de avena, en ensaladas o vegetales de hojas verdes sofritos. O tenga a mano para aperitivo-pero asegúrese que sean bajo en sal y azúcar.





Skagit County

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Ideas para Vivir Saludable

Proveyendo una experiencia de aprendizaje en el Condado de Skagit

BOLETIN INFORMATIVO

Noviembre/Diciembre 2017

Página 3

Enfoque



Tecnología

Buscando una manera práctica de mantener monitoreo diario de calorías y ejercicios, planear sus comidas de la semana y mantener tu lista de compras todo en un mismo lugar?

Echa un vistazo a la aplicación Eating Smart, Being Active, disponible para iPhone o Android. Personaliza el monitoreo de la actividad y graba tus favoritos. Encuentra bebidas nutritivas, sopas, platos principales, y recetas de platillos pequeños—cada receta incluye incluso su propia lista de compras! Esta aplicación calculará incluso el costo de su comida, por lo que manejar su presupuesto durante sus vacaciones va a ser fácil.



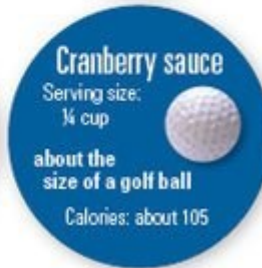
EATING SMART
BEING ACTIVE

A medida que tratamos de mantener hábitos saludables durante esta época del año, es un momento perfecto para probar Eating Smart, Being Active!

Esta aplicación es gratis para descargar y simple de usar, y los desarrolladores no usarán o venderán tu correo electrónico para ningún otro propósito.

Vamos a hablar de
tamaños de
porciones en las
fiestas

Portion Sizes



LETS TALK HOLIDAY.....

Hablemos de Vacaciones

Tamaño de porciones

Vegetales

Tamaño de porción: 1/2 taza

Cerca del tamaño de un puñado

Calorías: varía

Ensalada

Tamaño de porción: 1 taza

Cerca del tamaño de una pelota de béisbol

Calorías: Cerca de 100-150 dependiendo del aderezo

Pavo

Tamaño de porción: 3 onzas

Cerca del tamaño de 1 baraja de cartas

Calorías: Cerca de 132 (Carne blanca)

Salsa

Tamaño de porción: 1/4 de taza

Cerca del tamaño de una pelota de golf

Calorías: 30-50

Papas (papas dulces o puré de papas)

Tamaño de porción: 1/2 de taza

Cerca del tamaño de una pelota de tenis partida a la mitad

Calorías: 145

Relleno

Tamaño de porción: 1/2 de taza

Cerca del tamaño de una copa de helado estandar

Calorías: cerca de 180 calorías

Pan de maíz

Tamaño de porción: 1 pudín medio o cuadrado

Cerca del tamaño de una barra de jabón personal

Calorías: cerca de 175 sin mantequilla

Mantequilla o margarina

Tamaño de porción: 1 cucharadita

Cerca del tamaño de un dado

Calorías: Cerca de 36

Salsa de arándano agrio

Tamaño de porción: 1/4 de taza

Cerca del tamaño de una pelota de golf

Calorías: Cerca de 105





Actividades Gratis o de bajo Costo para la Temporada de Invierno

Noviembre y Diciembre pueden tomar parte de las finanzas.

Buenas noticias—El

Condado de Skagit tiene muchas actividades gratis o de bajo costo durante la temporada de vacaciones. Empieza una tradición familiar y encuentra nuevos amigos asistiendo a un evento de temporada en el Condado de Skagit!



- * **3 de Noviembre Casa Abierta en Skagit Valley Gardens** 5-8PM 18923 Peter Johnson Rd. Mount Vernon Árboles bellamente decorados , ornamentos exclusivos, música viva, cidra & galletas, compras y diversión!! Una tradición familiar. Gratis y abierto para el público. 360-424-6760
- * **11 de Noviembre Gigante Venta de Garaje para Niños** 9AM-12PM 900 E. Fairhaven Blvd. Burlington Celebrada adentro, entrada gratis, café caliente, y venta de artículos para NIÑOS! Mesas LLENAS de juguetes, rompecabezas, juegos, ropa de deportes, películas, bicicletas, y más! 360-755-9649
- * **16 de Noviembre Cascade Mall BabyPalooza** 3-7PM 201 Cascade Mall Dr. Burlington Para padres, cuidadores, y futuros padres. CPR de infante, chequeo de seguridad de asientos para carros, y más! 360-416-1529 o jennis@co.skagit.wa.us
- * **24 de Noviembre Friendship House Comidas de Acción de Gracias** 10:30-11:30AM brunch; 2:30-3:30PM cena Friendship House 108 Snoqualmie St. Mount Vernon 360-873-8022
- * **24 de Noviembre 24 Old Town Café Festín de Acción de Gracias** 10AM-3PM 316 W. Holly St. Bellingham 47th festival anual, más música viva! 360-671-4431
- * **26 de Noviembre Holiday Tea con Santa** 10AM-3PM conoce Santa; 12-5PM fiesta del té Christianson's Nursery 15806 Best Rd. Mount Vernon Té Complementario- al estilo antiguo con scones. Gratis (reservaciones requeridas para el té). 360-466-3821
- * **30 de Nov. y 7, 27, 28 de Dic. Las Luces de Navidad (Noches de pagar lo que usted puede)** 5-10PM 20800 Marine Dr. Stanwood La más grande exhibición de luces de temporada de PNW's , extensión de más de 15 acres en Warm Beach Camp. 360-652-7575

- * **24 de Noviembre -Diciembre 31 Skagit Museum** 11AM-5PM Tue-Sun 501 S. 4th St. La Conner Alas Norte y Sur serán decoradas con clásicos tesoros de la temporada de la colección del museo. 360-466-3365 o www.skagitcounty.net/museum
- * **1 de Diciembre Anacortes Ceremonia de la Iluminación del Árbol** 6-7PM Cámara de Comercio, 819 Commercial Ave. Ofreciendo Santa Claus, el Town Crier, chocolate caliente. A continuación fotos gratis con Santa!
- * **3 & 4 de Diciembre Anacortes Celebra la Temporada** 12-4PM Port Warehouse centro de Eventos Anacortes fotos con Santa, regalos y manualidades de la temporada, galletas & cocoa, entretenimiento vivo, más un concurso de casa de pan de gengibre el domingo! www.anacortesschoolsfoundation.org
- * **3 de Diciembre La Conner Encendiendo el Árbol con Santa** 4-5:30PM Gilkey Square, 103 Morris St. 360-466-4778 o www.lovelaconner.com
- * **3 de Diciembre Lanzamiento de Vacaciones** 5PM S. First St. Mount Vernon. La Ceremonia de Encender el Árbol en Pine Square iniciará justo después que termine el desfile (cerca de las 6 pm.) 360-336-3801.
- * **5 de Diciembre Sedro-"Whoolleyville"** 3PM 810 Metcalf St. Sedro-Woolley Paseos GRATIS en pony & tren, pintando la cara, y manualidades. El encendido y desfile a las 5PM. Mirar a Santa después del desfile en 1000 Metcalf St. 360-855-1841
- * **7 de Diciembre Encendido del Árbol en Alpha Park** 6PM 631 E. Fairhaven Ave. Burlington Chocotale caliente & fotos con Santa en Visitor Information Center (A lo largo de la calle). 360-757-0994
- * **9 de Diciembre La Conner Desfile de Iluminar el Bote** 6-7PM en el paseo marítimo a lo largo de Swinomish Channel 360-466-4778 o www.lovelaconner.com
- * **9 de Diciembre Santa Breakfast en Sedro-Woolley** 8:30-11:00AM Community Center 703 Pacific St. Niños disfrutan un desayuno GRATIS (padres por donación). Música viva y fotos con Santa. 360-855-1841
- * **25 de Diciembre Friendship House Comidas de Navidad** 10:30-11:30AM brunch; 2:30-3:30PM cena Friendship House 108 Snoqualmie St. Mount Vernon 360-873-8022

Voluntariado es una GRANDIOSA manera de conectar con tu comunidad!

Contactar Ideas for Healthy Living para ayudar con nuestro programa: j.bryan-goforth@wsu.edu o visitar el sitio web de Skagit Volunteer, <http://www.skagitvolunteercenter.org/>



Evitar Adivinando



Durante las fechas especiales, la seguridad de la comida puede tener retroceso cuando tomamos el camino corto, prepare comidas con anticipación, cocinar tarde en la noche, y sea anfitrión de festines de temporada.

Antes de cocinar cualquier cosa, pon a prueba tu inteligencia en esta prueba de seguridad alimentaria basada en información de USDA y la FDA.

Aproximadamente, cuánto tiempo debería de planificar descongelar el pavo congelado en el refrigerador?

- A. 24 hours per 1-2lb of turkey
- B. 24 hours per 4-5lb of turkey
- C. 24 hours per 6-7lb of turkey

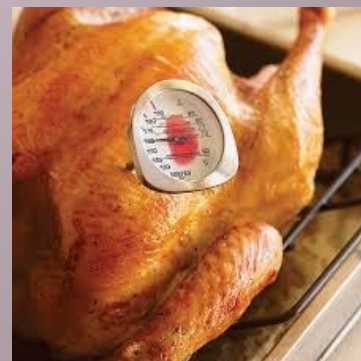
B— Sitúe el pavo congelado, en su empaque original, en el refrigerador. Permitir aproximadamente 24 horas por cada 4-5lb de pavo. Un pavo descongelado puede permanecer en el refrigerador por 1-2 días.

TIEMPO DE DESCONGELAMIENTO EN EL REFRIGERADOR	
Tamaño del Pavo	Número de Días
4-12 libras	1-3 días
12-16 libras	3-4 días
16-20 libras	4-5 días
20-24 libras	5-6 días

Cuál es la temperatura interna segura para un pavo entero?

- A. 145°F
- B. 155°F
- C. 165°F

C— Usar un termómetro de comida para chequear la temperatura interna del pavo. Un pavo entero es seguro una vez cocinado a un mínimo de temperatura interna 165°F en todo. Chequear la temperatura interna en las partes más gruesas del muslo, ala, y pechuga. Si ha rellenado su pavo, el centro del relleno también debe alcanzar 165°F.



Por razones de preferencia personal, usted puede elegir cocinar pavo a una temperatura más alta. Toda la carne del pavo, incluyendo aquella que aún está rosada, es segura para comer tan pronto como todas las partes alcanzan al menos 165°F.

El relleno debe alcanzar 165°F, ya sea que se cocine adentro del pavo o en platillo separado.

Dejar el pavo permanecer por 20 minutos después de sacarlo del horno. Retire el relleno del pavo.

TIEMPO DE COCCIÓN –SIN RELLENO	
Tamaño del Pavo	Tiempo estimado para alcanzar
8-12 libras	2 ¾-3 horas
12-14 libras	3-3 ¾ horas
14-18 libras	3 ¾-4 ¼ horas
18-24 libras	4 1/2 -5 horas

TIEMPO DE COCCIÓN-CON RELLENO	
Tamaño del Pavo	ETiempo estimado para al-
8-12 libras	3-3 ½ hours
12-14 libras	3 ½-4 hours
14-18 libras	4-4 ¼ hours
18-20 libras	4 ¼-4 ¾ hours
20-24 libras	4 ¾-5 ¼ hours



Arte Fácil para Regalar

Muchas personas intercambian regalos durante esta temporada, lo cual puede ser una carga para aquellos con presupuesto apretado. Nosotros respondemos a esto de varias maneras, lo que incluye culpabilidad o gastar en exceso. En su lugar, por qué no crear regalos que son alternativas económicas y saludables en cambio de estar endeudados o regular dulces? Haciendo regalos hechos a mano con tus niños es también una maravillosa manera para compartir tiempo en familia y crear nuevas tradiciones.



Candela de Temporada de Jarras Mason

- ♦ Jarras Mason (varios tamaños)
- ♦ Pintura de tiza (cualquier color)
- ♦ Pequeñas candelas
- ♦ Cinta adhesiva
- ♦ Figuras de Temporada (árboles, copos de nieve, dulces de bastón son otras ideas para probar)

Coloque figuras navideñas sobre la cinta adhesiva (puede necesitar superponer varias piezas de cinta adhesiva, dependiendo del diseño). Cortar las figuras y pegar seguramente a los lados de la jarra Mason. Pintar el resto de la jarra con pintura de tiza. Una vez que la pintura está seca, remueva cuidadosamente la cinta adhesiva para descubrir la figura navideña. Coloque una candela adentro, enciéndala, y disfrute!



Vinagre Saborizado

- ♦ Selección de hierbas. Opciones populares incluyen tomillo, eneldo, albahaca, o sabio
- ♦ Ajo
- ♦ Pimientos
- ♦ Fruta (probar arándanos o peras)

Esterilice los contenedores de vidrio hirviéndolos por 10 minutos. Insertar las hierbas /o frutas dentro del contenedor y llénelo con vinagre de su preferencia. Blanco destilado es el más económico; vinagre de cidra de manzana es un poquito más caro. Vinagres de vino son más caros pero tienen un sabor suave. Tape las jarras y almacene en un lugar oscuro y fresco por varias semanas. Puede filtrar el vinagre, o dejar las hierbas adentro para apariencia. Mantenga 3 meses a temperatura ambiente (o 6 meses refrigerado). Usar en aderezos de ensaladas, pastas, y más. Instrucciones completas disponibles en http://nchfp.uga.edu/publications/uga/uga_flavored_vinegars.pdf



Exfoliante Corporal de Gengibre

- 1 taza de azúcar morena o azúcar cruda
- 1/3 taza de aceite de coco
- 1 T melaza
- 1 t canela
- 1 t jengibre molido
- 1/3 t ground cloves

Mezclar todos los ingredientes juntos. Puede necesitar usar sus manos limpias para mezclar bien. Coloque el contenido en una jarra con la tapa segura. Usar en el baño o ducha como un gentil y efectivo exfoliante. Perfecto para reparar la piel seca de invierno!



Mantequilla Calmante para el Cuerpo

- 1 taza de mantequilla shea
- 1/2 taza aceite de coco
- 6 T aceite de jojoba
- 3-10 gotas de aceite esencial (grandiosas opciones incluyen menta, lavanda, limón)

Coloque los aceites en una olla pequeña y derrita a temperatura baja. Remover hasta que esté totalmente derretido y completamente combinado. Vierta en una taza y deje enfriar a temperatura ambiente hasta que esté sólido. Usando un mezclador de mano, batir la mezcla hasta que la mezcla tenga textura batida. Mientras bate, agregar aceite(s) esenciales hasta lograr la esencia deseada. Rellenar en un contenedores limpios para regalos.