

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

BOLETIN INFORMATIVO

Septiembre/Octubre 2017

Adolescentes como Maestros: Defensores de la Salud de los Jóvenes

El programa 4-H Youth Voice de Skagit invita a adolescentes a aprender sobre tópicos de salud y bienestar y luego dándoles la oportunidad de ser maestros adolescentes para los más jóvenes. Obteniendo herramientas, conocimiento, y actitudes que promueven que la salud es crítica para la juventud y promueve el escenario para el desarrollo de hábitos saludables que continúan en la edad adulta. Los maestros adolescentes aprenden y adoptan muchas de la cosas relacionadas con la salud que enseñan a los niños más jóvenes, de esta manera contribuyendo también a la salud del adolescente.

Este año, 5 adolescentes participaron en el programa, enseñando dos diferentes currículos a 160 jóvenes en seis diferentes ubicaciones incluyendo programas después de la escuela, campamentos de veranos para jóvenes y clubs de liderazgo para migrantes.



Los maestros adolescentes obtuvieron valiosas herramientas de trabajo, ganaron dinero y practicaron la alimentación saludable mediante el modelo de roles y enseñanza. Un adolescente reportó "Siento que he mejorado mis habilidades de enseñanza y he obtenido una apreciación por el trabajo duro de los profesores." Otro joven reportó que ha desarrollado confianza, expresó "Me siento muy bien por haber podido tener una oportunidad como esta para enseñar a los niños cómo mantenerse saludable. La mejor parte de haber participado como maestro adolescente fue "estando cerca de todos esos niños pequeños y viendo mejoras desde el comienzo hasta el final."

Interesados en enseñar clases, ayudando con eventos o demostraciones de comida? Nosotros amamos nuestros voluntarios! Proveemos entrenamiento y apoyo, y tenemos oportunidades en un amplio rango de ubicaciones, fechas/horas.
Contáctenos para conocer más a j.bryan-goforth@wsu.edu



Skagit County

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Ideas para Vivir Saludable

Proveyendo una experiencia de aprendizaje interactivo en el Condado de Skagit

BOLETIN INFORMATIVO

Septiembre/Octubre 2017



Promoviendo Bienestar Donde Niños Aprenden, Viven y Juegan.

“yo tomo esa bebida – No tenia idea que tenía demasiada azúcar!!”; “Por lo tanto, eso es lo que las palabras en las etiquetas de alimentos significa”; “Me encantó crear caras divertidas y diseños con los bocadillos – y luego me los comí.”

Estos solo son algunos de los comentarios de los jóvenes y sus padres después de una clase de cocina de 6 semanas “Niños en la Cocina” en la Escuela de Verano de Primaria Allen y 4-series de lecciones para padres en el campamento de migrantes de Sakuma Brothers donde muchos de los niños viven. Interactivas y llamativas actividades de aprendizaje proveyeron nueva información útil para niños y padres para hacer decisiones saludables, ser compradores más inteligentes, y aprender

habilidades culinarias.

Harvest of the Month

The best time to source local apples is September-November.

NUTRITIONAL BENEFITS OF APPLES

Apples are a great source of fiber. Fiber is an important nutrient that helps cleanse our bodies, and helps us feel full for longer. To gain the full health benefits, be sure to keep the peel on.

Try this fun activity at home

Buy different types of apples at the store—Honey Crisp, Granny Smith, Braeburn, Fuji, and Red Delicious. Slice each apple and place in a bowl labeled with the type of apple. Then taste each one and compare flavors. How would you describe the flavor? What is your favorite?



FAMILY RESOURCE

APPLES

NUTRITION

In The Schools

Be sure to check out the Harvest of the Month in the school cafeteria.

Check your local school district menu for the specific date.



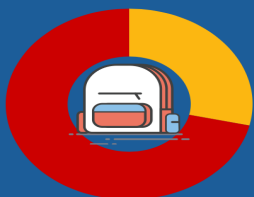
CHOW: Programa Piloto de la Mochila se Lanza en Sedro-Woolley

CHOW es un nuevo e innovador programa de distribución de comida los fines de semana con la meta de proveer comida para estudiantes de bajos ingresos el fin de semana: un “programa de mochila” para incrementar el acceso a comida en el Condado de Skagit. Este programa piloto en Sedro-Woolley se ha asociado con Skagit Publishing para ofrecer entrega a domicilio de alimentos en lugar de depender de los estudiantes para transportar bolsas de comida en el autobús escolar. La esperanza es de esta manera reducir la carga de los estudiantes que pueden tener dificultades transportando la comida o se puedan sentir estigmatizados por una bolsa de comida de fin de semana. En el nuevo programa piloto CHOW las bolsas de fin de semana son distribuidas directamente al hogar por Skagit Publishing con comida proporcionada por el Banco de Alimentos Manos que Ayudan y el costo de transporte está financiado a través de Skagit Publishing y United Way.

Los socios del programa han desarrollado un plan viable para alcanzar hasta 12,000 niños quienes califican (o podrían calificar, si estuvieran en edades escolares) gratis/reducidos almuerzos con comida de fin de semana. CHOW no es una solución a largo plazo para el hambre, y el grupo entiende esto. Problemas estructurales más profundos necesitan abordarse para garantizar una mayor seguridad alimentaria y proveer una solución de largo plazo para el acceso a comida. Sin embargo, el fin de semana es un tiempo específico donde los niños y jóvenes están vulnerables, y este programa se dirige a ayudar niños para tener acceso consistente a comida, así que ellos tienen más grandes oportunidades para triunfar en la escuela y en su desarrollo, así también como seres humanos saludables. Actualmente, 5 de cada 8 distritos escolares en el Condado de Skagit ofrecen algún tipo de programa de Mochila. Si te gustaría más información acerca CHOW o programas de Mochilas, por favor contacte www.weekendfood.org o hable con su consejero de escuela para saber como registrarse en su distrito.

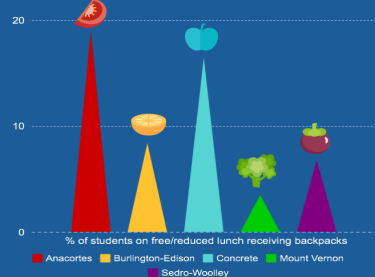
SKAGIT WEEKEND FOOD PROGRAMS

School Districts Served



Schools Served/District

Despite the high proportion of districts served, the number of schools served within each district varies widely.

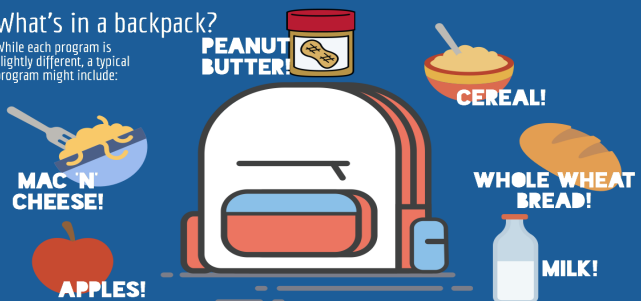


% of Free/Reduced Lunch Students Served

This data is an effective way to measure how effective a program is at reaching the full number of free/reduced lunch students. For some programs, this entire population is the target; for others, it's not - their priority may be to reach the most vulnerable students. Regardless, this puts the raw data of total students served in perspective.

What's in a backpack?

While each program is slightly different, a typical program might include:



Total Number of Students Served/District

- Anacortes: Food2Go - 147
- Burlington-Edison: Burlington AM Rotary, Community Action - 150
- Concrete: Community Action, Helping Hands FB - 58
- Mount Vernon: Neighbors in Need FB - 130
- Sedro-Woolley: Helping Hands FB - 122



CREATED BY **1095 SKAGIT**



Skagit County

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Ideas Para Vivir Saludable

Proveyendo una experiencia de aprendizaje interactivo en el Condado de Skagit

BOLETIN INFORMATIVO

Septiembre/Octubre 2017

Disfrute Productos Locales Todo el Invierno!

Otoño es una temporada de cosecha, con una increíble generosidad de productos locales disponibles en el mercado de productores, huertos en el patio trasero, y puestos en la carretera. Con un poco de planificación, frutas y vegetales de otoño pueden ser almacenadas y disfrutadas fuera de temporada. Tomar ventaja del bajo costo de los productos de temporada es una buena manera de reducir el presupuesto para comida del hogar. Muchos tipos de productos están disponibles e incluso a precios más bajos por compras a granel lo que puede agregar ahorros adicionales. Utilizando productos locales también reduce transportación de comida, lo que ayuda con la disminución de emisiones de efecto invernadero y el consumo de combustibles fósiles; esto también fortalece nuestra economía local. Con muchas razones para comprar local, productos de temporada,— la única pregunta que queda es “Qué hacer con esto?”

Frutas como manzanas y peras pueden ser cortadas en rodajas y secadas en un deshidratador de comida u horno, para ser usados como un bocadillo saludable, o rehidratado con agua para hacer salsas, relleno de tartas, y otros antojos. También pueden ser enlatados de forma segura usando recetas de bajo contenido en azúcar para salsa de manzana. Algunos tipos de manzana son “winter keepers” y se pueden almacenar con seguridad sin refrigeración por meses. Manzanas de este tipo es mejor mantenerlas en una area fría y ventilada, lo que enlentece la maduración. Un garage, cobertizo, porche sin calefacción, o sótano seco son posibles lugares para mantener la fruta empacada en cajas de cartón forrado con periódico. Solamente las mejores manzanas son seleccionadas para almacenar, y chequeo regular y remover las manzanas malas va a mantener las buenas en buena condición. Usando este método de almacenamiento, las manzanas pueden ser disfrutadas por muchos meses después de que la temporada de cosecha ha terminado.



Otro producto popular en otoño son las calabazas y las calabazas de invierno. A pesar de que es posible enlatar o congelar estos vegetales, ellos son fácilmente almacenados por meses en las condiciones correctas. Calabaza de invierno se almacena mejor en condiciones que son frías a cálidas, seco, y con buena circulación. Rangos de temperaturas ideales son cerca de 45-60 grados, y la calabaza de invierno debería ser apilada con no mas de 2 capas de profundidad. Calabaza de invierno es una comida muy versátil que puede ser usada en recetas saladas o dulces. Comúnmente su uso incluye sopas, calabaza asada, pan dulce (como pan de calabaza), tartas, Calabaza dulce asada, guisos, y ensaladas. Tome ventaja de lo delicioso que producen los meses de otoño; y disfrute saludables, frutas y vegetales de bajo costo durante el invierno!

Mercado de Productores ofrece el programa “Double Up Bucks” para clients EBT—por cada EBT dolar gastado, reciba \$2 de producto! Mas información puede ser encontrada en www.svmcoalition.org

Apple Valley Orchard 8243 Sims Rd Sedro-Woolley	Eagle Haven/Perkins Orchard 8243 Sims Rd Sedro-Woolley	Gordon Skagit Farms 15598 McLean Rd Mount Vernon	Hedlin Farm Stand 12052 Chilberg Rd La Conner
Jarmin's 5-M Orchard 16866 Donnelly Rd Mount Vernon	Merritt Apples 8914 Bayview-Edison Rd Bow	Schuh Farms 15565 WA-536 Mount Vernon	Snow Goose Produce 15170 Fir Island Rd Mount Vernon



Aproveche Recetas de Otoño!

Sopa Cremosa de Calabaza y Romero

- 1 Calabaza de mantequilla o kabocha pelada, sin semillas y cortada en trozos de 2-pulgadas
- 2T aceite de oliva extra-virgen
- 2 dientes de ajo picado
- 1 cebolla, picada
- 1 t romero picado
- 6 tazas de caldo de pollo o vegetales- bajo en sodio
- 1 1/4 cucharaditas de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta recién molida

Caliente el aceite de oliva en una olla para sopa a fuego medio alto, agregar ajo, cebollas, y romero y cocinar por varios minutos. Agregar los trozos de calabaza y cocinar hasta que comience a dorarse y un poco suave. Agregar el caldo y dejar hervir. Cocinar hasta que la calabaza esté bien suave, cerca de 15 minutos. Use una licuadora de inmersión y licúe hasta que esté suave (también puede transferirlo a una licuadora o un procesador de comida si prefiere). Agregar sal y pimienta al gusto. Esto puede ser cubierto con un poco de yogur- bajo en grasa, o para un antojo realmente delicioso ... sofía la raíz de hinojo en rodajas y cubra la sopa con hinojo caramelizado!



Salsa de Fruta de Otoño

- 1 manzana, picada
- 1/2 cebolla picada
- 1 pera, picada
- 1 tomates medianos, picado
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1/3 taza de jugo de limón fresco
- 1/2 pimienta roja, picado
- 1 chile jalapeño, picado
- Sal y pimienta al gusto

Combine todos los ingredientes y revuelva bien. Va bien con Enchiladas de Calabaza.

Enchiladas de Calabaza al Chipotle

- 1 Calabaza de mantequilla o kabocha pelada, sin semillas y cortadas en trozos de 2-pulgadas
- 2 T aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, picados
- 1/2 cebolla, picada
- 3 tazas de espinaca fresca, kale, verdolaga, u otros verdes
- 2 T puré de chile chipotle enlatado
- 3/4 tazas de queso rallado (lo mejor es usar un queso de sabor fuerte o marcado de ser posible)
- 12 tortillas de maíz

Calentar 1 T de aceite de oliva en una paila sobre fuego medio alto, agregar ajo, cebollas, calabaza en trozos y cocinar hasta que la calabaza esté suave y pueda hacerse puré con un tenedor. Quite del fuego, agregue los verdes en la paila y mezcle, cubra y déjelo reposar por 5 minutos. Caliente las tortillas ligeramente hasta que estén suave, engrase una sartén para hornear de 9x12. Colocar cucharada de relleno en las tortillas, agregando 1 t de queso a cada una, enrolle, y coloque en el sartén de hornar. Cúbralo con salsa de fruta de otoño, y cubrirlo con lo que sobra de queso. Hornear por 20 minutos a 350 o hasta que el queso esté derretido y burbujeante. Porciones 4. * Deje el chile Chipotle para aquellos que necesitan una comida más suave o si



Skagit County

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Ideas para Vivir Saludable

Proveyendo una experiencia de aprendizaje interactivo en el Condado de Skagit

BOLETIN INFORMATIVO

Septiembre/Octubre 2017

Eventos de Otoño, Clases, y Festivales

- ♦ **9 de Septiembre Programa de Prevención de Diabetes**—estas extraordinarias series utiliza una serie de clases de entrenamiento de vida personal para ayudar la transición de las personas a una vida saludable. Matrícula es típicamente \$400+ por el programa, pero tenemos algunos fondos disponibles para becas completas para la próxima serie comenzando el 6 de Septiembre. Por favor llamar Laura DeFreese al 360-428-4270 ext 224 o al correo electrónico laura.defreese@wsu.edu para más información o para registrarse.
- ♦ **12 de Septiembre Curso de Formación de Asesores Ganaderos** —10–semanas de clase en la oficina de la Extensión de WSU del Condado de Skagit en Burlington. Los temas abarcados van desde necesidades de la vivienda, la alimentación, la cría, cercar para incrementar la sostenibilidad del ganado, manejo de fango y estiércol, y manejo de malezas. Llamar al 360-428-4270, ext. 240 para más información.
- ♦ **16 de Septiembre en Tienda Burlington Clases de Conservas—Conservando & Fermentando** (360) 757-4055, 1276 S. Burlington Blvd. Burlington, WA 98233, por favor pasar por la tienda o llamar para pre-registrarse para esta clase gratis.
- ♦ **19 de Septiembre Taller Conocer & Cultivar: Fermentación**— WSU Mount Vernon NWREC, 16650 Ruta Estatal 536, Mount Vernon, 1-2:30pm. No es necesario registrarse.
- ♦ **21 de September 21st Cultivando el Exito**—Aprender cómo aplicar los principios de gestión de la granja con éxito al funcionamiento de su pequeña finca. Evaluar los recursos de su granja, desarrollar estrategias de mercadeo, explorar vegetales, flores, o producción de ganado en un curso bilingue con estudiantes con mentalidad similar. Este curso de doce - semanas será ofrecido en ambos, Skagit y Island County a través de actividades en clases, conferencistas, video conferencia, y dos días de campo adicionales.
- ♦ **30 de Septiembre en Tienda Burlington Clases de Conserva: Conservando & Fermentando** (360) 757-4055, 1276 S. Burlington Blvd. Burlington, WA 98233, por favor pasar por la tienda o llamar para pre-registrarse para esta clase gratis.
- ♦ **30 de Septiembre Festival de Calabaza Gigante**—en Christianson Nursery en Mount Vernon, llamar al 360-466-3821 para más información.
- ♦ **30 de Septiembre Festival de Cosecha y Pitch de Calabaza**—en los campos de juego del Parque de Skagit River, llamar al 360-755-9649 para más información.
- ♦ **7 y 8 de Octubre Festival de Granjas Familiares**—este evento annual gratis ofrece visitas, actividades, y muestras en 12 granjas del Condado de Skagit. Grandiosa actividad familiar! Visitar www.festivaloffamilyfarms.com para horario y mapa.

