

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

Don McMoran

Director
Jefe de Departamento
Agricultura &
Recursos Naturales

Diane Smith

Facultad del Programa
de Vida Familiar

*Jennie Bryan-
Goforth*

Coordinadora IFHL
& Asesor de
Conservación de
Alimentos

Vivian

Smallwood
Seguridad Alimenticia
& Asesor de
Preservación

Amber Nicosia

Educadora IFHL

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/)

IFHL apoyado por



Skagit County

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Ideas para Vivir Saludable

Aumentando el Acceso a Alimentos y Salud en el Condado de Skagit

BOLETIN INFORMATIVO

Enero / Febrero 2018

Enero puede ser un desafiante tiempo del año. Después de una ocupada temporada de vacaciones, muchas personas están enfrentando la carga de la subida de peso y deudas adicionales. Perdiendo peso y reduciendo las deudas son difíciles por sí mismos, pero el invierno agrega una nueva capa de desafío. Algunos factores hacen difícil pagar la deuda de vacaciones. Por ejemplo, Enero y Febrero es un periodo cuando trabajadores en industrias como

ventas, servicio, construcción, y trabajo de granja pueden enfrentar una reducción en horas o despedidas de trabajo. Gastos de la casa como utilidades y costo de productos frescos son más altos en el invierno, lo que significa menos dinero para los pagos de tarjeta de crédito.



A pesar de que la mayoría de la gente para de ganar peso temprano en Enero, puede ser difícil perder las libras extras ganadas durante las vacaciones en los primeros meses del año nuevo. A menudo permitimos que el clima frío y los días cortos reduzcan la cantidad de ejercicio diario. Adicionalmente, tendemos a comer comidas calientes que se llenan y completando con grasas, carbohidratos, y azúcares. Mucha comida y muy poco ejercicio no son una buena combinación cuando tratamos de perder libras de más!

Esta revista está llena de estrategias para permanecer feliz y saludable a través de los meses más fríos. Toma ventaja de eventos locales para incrementar tu actividad física, y tratar de obtener algunas caminatas de invierno. Comida caliente y de relleno son perfectos para clima frío, y tomando la decisión de preparar versiones más saludables de algunas comidas clásicas de confort invernal, tú puedes disfrutar comida deliciosa sin ganar peso. Revisa nuestras estrategias de reducción de deudas y actualizaciones energéticas gratis de PSE!

Caminando en un Mundo Maravilloso de Invierno

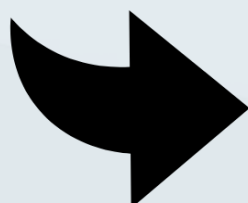
Caminando es una excelente manera de alcanzar los 30 minutos recomendada de actividad física diaria. Permanece seguro caminando afuera con estos consejos:

- * Ten en cuenta el factor de enfriamiento del viento antes de caminar. Cuando hace viento, piensa acerca de si quieres caminar en el viento cuando estás regresando caliente del ejercicio o cuando comienzas cuando estas caliente por justo salir de la casa.
- * Si puedes, elige una ruta sin nieve o hielo.
- * Vístase abrigado con varias capas de ropa holgada, ajustadamente tejida. Use abrigo impermeable, sombrero, guantes, una bufanda, o máscara tejida para cubrir rostro, & botas impermeables. Sé cuidadoso de no estar tan abrigado que no puedas escuchar o mirar lo que pasa a tu alrededor!
- * Comparte tu ruta planeada con familiares o amigos en caso de una emergencia y lleva un celular si tienes uno.
- * Toma un descanso si empiezas a sentirte fatigado. Pon atención a signos de problemas de salud por clima frío como hipotermia & congelación.
- * Camina con un amigo! Te mantendrá motivado.

Adaptado de : "Words on Wellness" Boletín, Dec. 2011, Iowa State University Extension and Outreach



Tips for a Healthy Winter



get plenty of
SLEEP

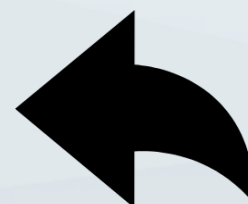


With the shorter, colder days and longer nights, our bodies naturally want to sleep more. To take advantage of the daylight, try going to bed 30 minutes earlier. More sleep helps a body be in better shape to fight off winter colds and flu.

Eat foods high in protein, and make sure half of your plate is made of fruits and veggies. Protein foods will keep you full for a long while, and help stabilize blood sugar. Avoid simple carbs and sugars in the winter months!



Eat healthy
FOOD



Exercise
OUTSIDE

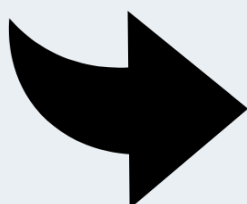
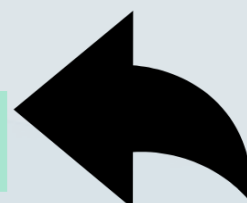


Bundle up and get outside! Exercise is a great mood elevator, and even a short walk can offer health benefits. Shovel snow, go for a winter hike, or just take a stroll around the block!

It's easy to become more isolated in the winter months. Staying social keeps your mood elevated, which will help you stay happy and healthy. Make a weekly activity date to see friends or family, or attend a local event with community members.



Stay
SOCIAL



Remember
VITAMIND



Beat the winter blues! Foods rich in Omega 3 Fatty Acids are a great source of Vitamin D and include salmon, tuna, milk, orange juice, whole grain cereals, egg yolks, yogurt, and almond milk. And make sure to get outdoors on every clear winter day!



Eventos y Actividades



Sabías que clubs atléticos locales ofrecen descuentos para personas de bajos ingresos, personas mayores, y otros? YMCA ofrece un programa de 12 semanas gratis para pacientes con cáncer y sobrevivientes. En adición a una serie de clases de bajo costo, la membresía de bajo costo de YMCA para familias puede ser reducida además por una beca basada en necesidad. Riverside Health Club ofrece un club de 65 años a más por \$22 por mes lo cual incluye uso de instalaciones en las dos ubicaciones. Planet Fitness ofrece una membresía de \$10 por mes sin compromisos y \$0-40 cuota de inscripción. Mount Vernon Senior Center ofrece una amplia variedad de actividades físicas sin cargo, y no tiene una edad requerida—ellos reciben gente de todas las edades para participar en las clases gratis!

Enero

- ♥ 2 de Enero: Zumba para niños, entrada gratis, 11-11:30am, Children's Museum del Condado de Skagit
- ♥ 9 de Enero: Defensa personal para Mujeres en Co-op de Skagit . Gratis, 6:30-8:30pm
- ♥ 9 de Enero: Día Gratis de Comunidad para Niños en Children's Museum del Condado de Skagit
- ♥ 18 de Enero: Wildcrafting con las Estaciones- Medicina Herbal que Reencuentra nuestros Corazones & Tierra con Natasha Clarke, 6:30 pm - 8:30 pm Skagit Coop, gratis
- ♥ 21 de Enero: Glaciares de las Cascadas del Norte, charla a las 11 con caminata al mediodía en Rockport 360-853-7626
- ♥ 22 de Enero: Más allá de Comer Menos y Ejercitar Más con Dr. Alethea Fleming 6:30 pm - 8:30 pm Skagit Coop, gratis.
- ♥ 27 de Enero: Plantas Nativas del Upper Skagit, charla a las 11 con caminata al mediodía en Rockport 360-853-7626
- ♥ 28 de Enero: Pájaros de Inveirno del Condado de Skagit, charla a las 11 con caminata en Rockport 360-853-7626
- ♥ 28 de Enero: McIntyre Hall Concierto Familiar, 1:30pm, \$10 adulto, \$1 niño

Febrero

- ♥ 6 de Febrero: Zumba para niños, entrada gratis, 11-11:30am, Children's Museum del Condado de Skagit
- ♥ 13 de February 13: Día Gratis de Comunidad para Niños en Children's Museum del Condado de Skagit
- ♥ 27 de Febrero 27: Jazz en Lincoln Theatre, 7pm, gratis

En Curso

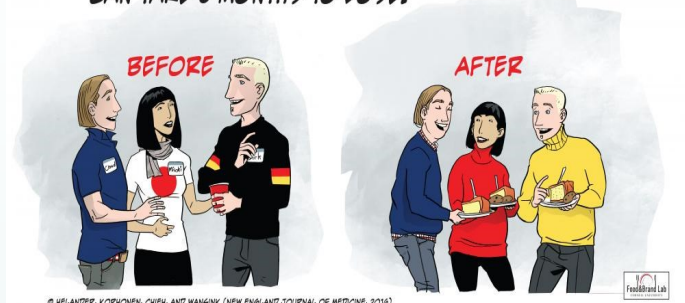
- ♥ Line Dancing para principiantes, Martes de 7-8, \$5 cuota de entrada, Burlington Parks y Rec
- ♥ Skagit River Bald Eagle Interpretive Center abre cada Sábado y Domingo en Enero de 10am a 4pm, con Caminatas Guiadas cada Sábado y Domingo a las 11am, guiada por US Forest Service Field Ranger o Coordinator del Centro Interpretivo. Además de charlas semanales www.skagiteagle.org/upcoming-events/
- ♥ Cada Miércoles 11-12 Yoga en Silla, gratis, MV Senior Center
- ♥ Cada Jueves a las 9am y Miércoles a la 1:30pm Tai Chi, gratis, MV Senior Center
- ♥ Lunes y Viernes a las 10am, Ejercicio de Bajo Impacto, gratis, MV Senior Center



Ganancia de Peso en Vacaciones

HEAVY HOLIDAYS

ACROSS THE GLOBE PEOPLE GAIN WEIGHT DURING THEIR COUNTRY'S MAJOR HOLIDAY THAT CAN TAKE 5 MONTHS TO LOSE!



Londres, Tokyo, y Topeka – alrededor del mundo, la semana pasada fue la peor para nuestras dietas. En ninguna semana nuestro planeta gana más peso.

Aquí están las buenas noticias: Eso termina el 3 de Enero. Es entonces cuando nuestro peso colectivo en el mundo alcanza su punto máximo y comienza a disminuir, según un estudio del Laboratorio de Food and Brand de Cornell en el *New England Journal of Medicine*. Para determinar esto, los investigadores rastrearon los patrones de peso de 10,000 propietarios de básculas inalámbricas y finalmente se enfocaron en más de 2800 individuos de Estados Unidos, Alemania, y Japón.

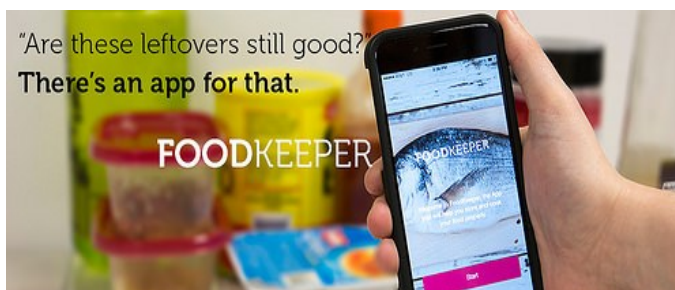
“No importa si vives en Tokyo o Topeka, tu peso sigue subiendo hasta el 3 de Enero,” dice Brian Wansink

profesor y director del Laboratorio Cornell Food and Brand y autor de *Slim by Design: Mindless Eating Solutions for Everyday Life*. Además de ser el 3 el ultimo día más pesado de la temporada de vacaciones, el estudio tiene otro lado positivo de acuerdo con Wansink: “las personas que se pesaban al menos cuatro veces a la semana, perdieron la mitad de su peso de vacaciones al final de Enero. Si no te escondes de las malas noticias, no serán malas noticias por mucho tiempo.”

Estos hallazgos son importantes para aquellos que están tratando de perder peso porque muestran que entre más peso ganas durante las vacaciones, más tiempo toma en perder los. “Entonces, en lugar de castigarte por no perder el peso de las fiestas de este año, haz una resolución para mantener bajo la ganancia de peso durante la próxima temporada de vacaciones,” dice Wansink. *Reimpreso de la Universidad de Cornell* <https://foodpsychology.cornell.edu/discoveries/good-news-your-weight-starts-dropping-tuesday>

Foodkeeper App

La aplicación FoodKeeper te ayuda a entender el almacenamiento de comidas y bebidas. Te ayudará a maximizar la frescura y calidad de los artículos. Al hacerlo, podrá mantener los artículos frescos por más tiempo que si no se almacenaran correctamente. Fue desarrollada por la USDA's Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria, con Cornell University el Instituto de Food Marketing. Está también disponible para la aplicación móvil para dispositivos [Android](#) y [Apple](#). <https://www.foodsafety.gov/keep/foodkeeperapp/index.html>





Obtenga un resumen gratuita de cómo su hogar usa energía

Cuando se inscriba en el programa de evaluación de energía del hogar PSE, un miembro certificado de nuestro equipo de Evaluación de Energía lo ayudará a encontrar maneras de reducir su factura de energía e identificar oportunidades de actualización de eficiencia al mismo tiempo

que se concentra en mejorar la comodidad y valor de su hogar.

Encuesta de eficiencia energética

Una evaluación gratis en su hogar de cómo su casa usa energía, tanto como:

- ◆ Un resumen personalizado de las actualizaciones de eficiencia energética recomendadas
- ◆ Información sobre reembolsos de equipos de eficiencia energética de PSE
- ◆ Referencias de contratistas para futuras actualizaciones de eficiencia energética o instalación de equipos de bajo consumo de energía.

Accesorios de bajo consumo de energía gratis

También puede calificar para recibir accesorios gratuitos de bajo consumo de energía:

- ◆ Instalación en el lugar hasta de 20 bombillas LED *
- ◆ Cabezales de ducha de alto rendimiento (hasta dos por casa elegible)**
- ◆ Cocina de conservación de agua y aireadores de baño (hasta cuatro por casa elegible)**



*Bombillas LED para reemplazar bombillas incandescentes o halógenas existentes; solo para clientes residenciales eléctricos de PSE. **Los productos que ahorran agua requieren que los clientes calienten agua con una fuente de energía proporcionada por PSE.*

Para más información, vaya a <https://pse.com/savingsandenergycenter/Rebates/Pages/Home-energy-assessment.aspx> o contacte 1-855-973-1575

Reduce la deuda en el nuevo año! Aquí algunos consejos para reducir la deuda y disminuir los gastos mensuales para mejorar su salud financiera:

1. Tenga una reunion regular acerca de deudas y presupuestos. Dedique un tiempo cada mes para ver las finanzas y establecer metas. Incluso en casas con solo un adulto, esta es una grandiosa manera de mantenerse en el camino correcto y vigilar la meta.
2. Bola de nieve de la deuda. Ya sea que le guste pagar primero la tasa de interés más alta, o el saldo más pequeño, concentrarse en pagar una deuda por completo le ayuda a alcanzar un objetivo alcanzable y ganar confianza para abordar las deudas restantes o ahorrar para el futuro.
3. Pida una tasa de interés mas baja. Si ha realizado sus pagos a tiempo, las compañías de tarjeta de crédito a menudo reducirán las tasas de interés, y vale la pena llamar!
4. Haga un plan y obtenga un compañero de reducción de deuda. La responsabilidad y el estímulo contribuyen en gran medida a alcanzar tus objetivos.
5. Aprieta el presupuesto de tu hogar. La planificación de comida es imprescindible para aquellos que buscan reducir el costo de sus alimentos, evaluar su plan de teléfonos celulares, reducir los hábitos de consumo de café, alcohol y tabaco, probar un mes sin comidas rápidas o restaurantes...hay muchas maneras de reducir costos. Use este dinero para reducir su deuda!

WSU extension programs and employment are available to all without discrimination. Evidence of noncompliance may be re-reported through your local WSU Extension Office. This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. S.N.A.P. provides nutrition assistance to people with low income; it can help you buy nutritious food for a better diet. To find out more, contact <http://foodhelp.wa.gov> or Basic Food Program at 1-877-501-2233. Reasonable accommodations will be made for persons with disabilities and special needs who contact Valerie DeKok at 360-428-4270 or vdekok@wsu.edu at least two weeks prior to the event.



Guisado de Lentejas y Vegetales en Olla de Barro

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharaditas de sal (opcional)
- 1 cebolla grande, en rodajas
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 taza de zanahoria, picada
- 2 tazas de col rizada, picada
- 2 tazas de acelga, picada
- 2 tazas de lentejas secas
- 8 tazas de caldo de verduras (o caldo)
- 1 lata de tomates picados (16 onzas)

Sofría el ajo y la cebolla con aceite de oliva. Combine la mezcla para saltear con el resto de los ingredientes en una olla de barro. Cocine a fuego lento durante 8 horas o alto por 4 hours. Ponga el guiso en las tazas para servir y cubra con una cucharada de yogurt natural descremado o bajo en grasa (opcional). Porción 8



Healthy Slow Cooker Enchilada Bowls

- 3 dientes de ajo
- 1/2 cebolla mediana
- 1 pimiento rojo mediano
- 14.5 onzas – tomates cortados en cubos, enlatados
- 1 – aerosol para cocinar
- 2 libras – pechuga de pollo
- 2 tazas de salsa de enchilada
- 1 cucharadita – comino, molido
- 1 cucharadita chile en polvo
- 1/2 cucharadita – oregano, seco
- 1 cucharadita de sal
- 15 onzas – frijoles negros, enlatados
- 1 taza – maíz, congelado

Coberturas:

- 8 medianas – tortillas, maíz
- 4 tazas – arroz integral, cocinado
- 2 aguacates medianos
- 1/4 taza – cilantro
- 1/2 taza – Queso Mexicano, rallado



Picar el ajo, y la cebolla en dados y el pimiento rojo en trozos pequeños. Drene parcialmente los tomates cortados en cubitos vertiendo el exceso de líquido de la parte superior de la lata. Rocíe la olla de cocción lenta con aceite en aerosol. Poner la cebolla picada, luego las pechugas de pollo, luego vierta media taza 1/2 taza de salsa de enchilada para que cubra el pollo. A continuación, vierta los tomates cortados en cubito, las especias, la sal, el ajo, los frijoles negros, pimiento rojo, y maíz. Finalmente, vierta una taza de salsa de enchilada encima y revuelva rápidamente los ingredientes principales. Encienda la olla de cocción lenta en "bajo" por 7-8 hours. Una vez que el pollo esté tierno, mezcle bien todo. Use la cuchara mezcladora para ayudar a triturar o romper el pollo en trozos del tamaño deseado. Sirva sobre tortillas de maíz y/o arroz integral cocido. Cubra con aguacate, cilantro, queso cheese, y la salsa restante de 1/2 taza de salsa de enchilada, según lo desee.



14 SIMPLE SALADS FOR WINTER

There may not be as much fresh produce in the winter, but salads can be brightened up with crunchy vegetables and sweet and tart citrus fruits.

BASIC VINAIGRETTE

1 ½ tsp vinegar (balsamic, apple cider, sherry, red wine)
2 tsp Dijon mustard
2 tsp sweetener (jam, sugar, honey, maple syrup)
2 tsp oil (cooking, avocado, grapeseed, olive)
Salt and pepper

ASIAN VINAIGRETTE

1 clove garlic, crushed
2 ¼ tsp soy sauce
2 ¼ tsp rice vinegar
½ tsp brown sugar
½ tsp toasted sesame oil
2 ½ tsp oil

LEMON YOGURT DRESSING

1 clove garlic, crushed
2 tsp lemon juice
1 tsp Dijon mustard
2 tsp yogurt
2 tsp oil
Salt and pepper

CITRUS VINAIGRETTE

¼ bulb shallot, minced
2 tsp citrus juice (orange, lemon, lime, grapefruit)
1 tsp red wine vinegar
1 tsp Dijon mustard
1 tsp honey
3 tsp oil
Salt and pepper

SPICED VINAIGRETTE

½ tsp spices (paprika, cumin, coriander)
2 tsp red wine vinegar
2 tsp Dijon mustard
1 tsp honey
2 tsp oil
Salt and pepper

SALAD KEY



DRESSING



BASE



INGREDIENTS

1		Balsamic Vinaigrette	Shredded Brussels Sprouts	Dried Cranberries, Walnuts, Goat Cheese
2		Balsamic Vinaigrette	Baby Spinach	Persimmon, Fresh Mozzarella
3		Apple Cider Vinaigrette	Mixed Greens	Apple, Celery, Walnuts
4		Apple Cider Vinaigrette	Mixed Greens	Fennel, Edamame, Oranges, Walnuts
5		Red Wine Vinaigrette	Baby Spinach	Baby Carrots, Kalamata Olives, Feta Cheese
6		Red Wine Vinaigrette	Cooked Broccoli	Chickpeas, Shallot, Cherry Tomatoes
7		Asian Vinaigrette	Iceberg Lettuce, Shredded Cabbage	Edamame, Dried Cranberries, Oranges, Almonds
8		Asian Vinaigrette	Baby Spinach	Rotisserie Chicken, Shredded Carrot, Cucumber, Cooked Quinoa
9		Lemon Yogurt Dressing	Shredded Cabbage	Dried Cranberries, Celery, Green Bell Pepper, Green Onions, Almonds
10		Lemon Yogurt Dressing	Kale	Parmesan Cheese, Pine Nuts
11		Lemon Yogurt Dressing	Butter Lettuce	Rotisserie Chicken, Celery, Walnuts
12		Orange Vinaigrette	Arugula	Oranges, Pomegranate, Walnuts
13		Orange Vinaigrette	Kale	Roasted Beets, Oranges, Pomegranate, Fresh Tarragon
14		Lime Vinaigrette	Butter Lettuce	Mango, Hearts Of Palm

For more veggie ideas visit cooksmarts.com/eatmoreveggies

helping home cooks live happier, simpler, smarter in the kitchen

COOKSMARTS