

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 Bryan-
Goforth*

IFHL Coordinadora
Especialista en
Preservación de
Alimentos

Amber Nicosia

IFH: Educador

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 supported by



Skagit County

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Ideas para Vivir Saludable

Proveyendo experiencias de aprendizaje interactivo en el Condado de Skagit

BOLETÍN

Marzo / Abril 2018

GO FURTHER *with* FOOD



Comprando localmente puede ser una magnífica manera de adicionar alimentos saludables, mientras conservamos recursos naturales. Es por eso que la Academia de Nutrición y Dietética anima a todos para "Ir más lejos con Alimentos" eligiendo alimentos que son saludables para sus cuerpos y el medio ambiente, durante el Mes Nacional de Nutrición[®], celebrado cada marzo.

Alimentos comprados en Mercado de Agricultores a menudo es más económico y sabe mejor que los de una tienda de abarrotes comercial, porque son localmente cosechados y madurados naturalmente. Comprando alimentos localmente cosechados también ayuda a conservar los recursos naturales y tiene un mínimo efecto en el medio ambiente. "Apoyando agricultores locales nos permite producir alimentos saludables en la actualidad y para las generaciones venideras," menciona el nutricionista dietista registrado y portavoz de la Academia Libby Mills.

Planea adelantado cuando compras localmente. Lleva tu lista de compras, y compra alimentos que sabes cómo preparar. "Hable con tus agricultores acerca de frutas y vegetales menos comunes," recomienda Mills. "Ellos usualmente estarán dispuestos a compartir cómo se cultivan, cómo sabe en las diferentes maneras de preparación, y diferentes maneras de preparar y servir."

Asegúrate de comprar ingredientes para ensaladas y productos para acompañar, que vayan bien con pescado, pollo o platillos con carne. Para prevenir la fruta de podrirse en el refrigerador, calcular cuántas piezas va a necesitar para sus almuerzos y meriendas para la semana.

"Sostenibilidad es acerca de hacer las mejores decisiones posibles para tu salud, la salud de tu comunidad, el medio ambiente y aquellos que producen tus alimentos," asevera Mills. "Prácticas sostenibles construyen comunidades fuertes, ecosistemas diversos e individuos saludables."

Como parte del Mes Nacional de Nutrición, el sitio web de la Academia incluye artículos, recetas, videos y fuentes para difundir el mensaje de Buena nutrición y la importancia de un estilo de vida saludable en general para personas de todas las edades y orígenes. Consumidores pueden también seguir canales de medios sociales de National Nutrition Month on the Academy incluyendo Facebook y Twitter usando #NationalNutritionMonth.

Interesados en tomar clases gratis? Ideas Para Vivir Saludable ofrece un amplio rango de clases de nutrición -aprender cómo reducir el consumo de azúcar, elige grasas saludables, haz mejores elecciones con restaurantes, recorrido en tiendas de abarrotes, y mucho más! Contáctanos para más información a j.bryan-goforth@wsu.edu





Mes Nacional de Nutrición®

Prepare alimentos con anticipación, ahorre tiempo y reduzca el desperdicio de comida

Durante el Mes Nacional de Nutrición®, celebrado cada Marzo, la Academia de Nutrición y Dietética anima a todos a "Ir más lejos con Alimentos" preparando comidas con anticipación para disfrutar en el transcurso de la semana. Después de elegir un día para preparar los alimentos, decida cuáles recetas quiere usar y crear una lista de compras, dice Smith. Cuando sea posible, elige alimentos hechos con ingredientes que ya tiene en casa y saque el máximo provecho a su comida. Cocinar a granel le ahorra dinero y le permite racionar y congelar las comidas para después, asevera Smith. En vez de recalentar un platillo entero, solamente recaliente una porción

THREE CHEESE ZUCCHINI STUFFED LASAGNA ROLLS

These EASY lasagna rolls are stuffed with zucchini, ricotta and Parmesan, then topped with marinara and mozzarella cheese – delicious, kid friendly and perfect if you want to feed a crowd.

Ingredients

8 lasagna noodles, cooked
1 tsp olive oil
3 cloves garlic crushed
2 medium zucchini (7 oz each), grated and squeezed dry
1 cup + 2 tbsp part skim ricotta cheese
1/2 cup grated Parmesan cheese
1 large egg, beaten
1/2 tsp salt
pepper to taste
1 3/4 cups Marinara sauce
1/2 cup part skim mozzarella cheese
shredded fresh basil for garnish (optional)

Directions:

Preheat the oven to 350°F. Ladle about 1 cup sauce on the bottom of a 9 x 13-inch baking dish. In a medium nonstick skillet, sauté garlic and olive oil over medium heat for about 1 minute; add zucchini, salt and pepper to taste and cook about 4-5 minutes, until soft. In a medium bowl, combine the zucchini, ricotta cheese, Parmesan cheese, egg, salt and pepper in a medium bowl. Lay out the lasagna noodles on a clean work surface. Make sure noodles are dry. Take 1/3 cup of ricotta mixture and spread evenly over the noodle. Roll carefully and place seam side down onto the prepared baking dish. Repeat with remaining noodles. Ladle the remaining sauce over the lasagna rolls and top each one with 1 tbsp mozzarella cheese. Put foil over baking dish and bake for about 40 minutes, or until the inside is heated through and the cheese is melted. Top with fresh basil if desired and eat hot.



To freeze, you can choose to individually freeze them in ziplock bags or freeze them as a finished dish ready for the oven. You can also freeze anything you've baked that you can't finish. Individually frozen – Follow the assembly directions but instead of preparing it in a 9x13 pan, skip to assembling the rolls and then flash freeze them on a cookie sheet. Once they are mostly frozen (30 minutes to 1 hour), place them gently in a freezer bag and freeze. To serve: Place 1 cup of tomato sauce in the bottom of a 9x13 pan (adjust for smaller portion), place frozen lasagna rolls in the dish. Ladle sauce over the noodles in the baking dish and top each one with 1 tbsp mozzarella cheese. Put foil over baking dish and bake at 350 for 60 minutes or until cheese melts.

Rollos de Lasaña Tres Quesos Relleno de Calabacín

Estos FÁCILES rollos de lasaña rellenos de calabacín, queso ricotta y parmesano, luego cubierto con marinara y queso mozzarella-delicioso, amigable para niños y perfecto si quieres alimentar una multitud.

Ingredientes:

8 fideos de lasaña, cocinados
2 zucchini medianos (7 oz cada uno), rallado y exprimido
1 taza + 2 cucharadas de queso ricotta desnatado
1/2 taza queso Parmesano rallado
1 huevo grande, batido
1/2 cda de sal
Pimienta al gusto
1 3/4 taza de salsa Marinara
1/2 taza de queso Mozzarella desnatado
Albahaca triturada para adornar (opcional)

Direcciones:

Precalentar el horno a 350° F. Distribuya cerca de 1 taza de salsa en el fondo de un molde para hornear de 9 x13 pulgadas. En una sartén antiadherente mediana, sofreír ajo y aceite de oliva sobre fuego mediano cerca de 1 minuto; agregar zucchini, sal y pimienta al gusto y cocinar cerca de 4-5 minutos, hasta que suavice. En una taza mediana ,combine el zucchini, queso ricota, queso Parmesano, huevo, sal y pimienta. Coloque los fideos de lasaña en una superficie de trabajar limpia. Asegúrese que los fideos están secos. Tome 1/3 de taza de mezcla de ricotta y distribúyalo uniformemente sobre los fideos. Enrolle cuidadosamente y coloque el lado de la unión hacia abajo sobre un molde para hornear preparado. Repetir con los fideos restantes. Distribuya la salsa restante sobre los rollos de lasaña y cubra cada uno con 1 cda de queso mozzarella. Colocar papel aluminio sobre el molde de hornear y hornee por 40 minutos, o hasta que el interior esté calentado y el queso derretido. Cúbralo con albahaca fresca si desea y coma caliente.

Para congelarlo, puede elegir congelarlos individualmente en bolsas ziplock o congelarlos como un platillo finalizado listo para el horno. También puede congelar cualquier platillo que ha horneado que no puede finalizar. Individualmente congelado.

-Seguir las orientaciones de colocación, pero en vez de prepararlo en un molde de hornear de 9 x13, saltar la colocación de los rollos y luego congelar rápido sobre una bandeja de horno. Una vez que están mayormente congelados (30 minutos-1 hora) colóquelos gentilmente en una bolsa para congelar y congele. Para servir: coloque 1 taza de pasta de tomate en el fondo de una cacerola de 9 x13 (ajuste para porciones más pequeñas), coloque los rollos de lasaña congelada sobre el platillo. Distribuya la salsa sobre los fideos en el plato para hornear y cubra cada uno con 1 cda de queso Mozzarella. Cubra con papel de aluminio y hornee a 350 por 60 minutos o hasta que el queso se derrita.

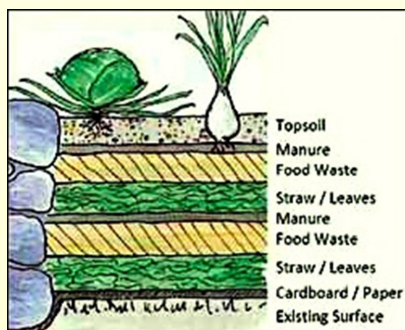


Cultivando en el Patio Trasero

Un clima más cálido está a la vuelta de la esquina y es tiempo para empezar a pensar acerca de cultivando en el patio trasero. Los beneficios de cultivar son muy numerosos para mencionarlos, pero acceso a frutas y verduras orgánicas, saludables, y de bajo costo, es de gran utilidad para los hogares con un presupuesto limitado. El Condado de Skagit ofrece alguno de los más ricos suelos en el país y hace más fácil cultivar una variedad de comidas en nuestro patio trasero sin la necesidad de fertilizantes químicos o pesticidas. Cultivando es una excelente manera de introducir a los niños al mundo de la ciencia, y incluso mejor- una excelente manera para lograr que ellos prueben nuevas comidas! Estudiantes en las áreas más rurales de nuestro país reportan una más alta frecuencia de jardinería en el patio trasero; así como una gama más amplia de vegetales consumidos regularmente. Cuando los niños están involucrados en cosechar alimentos, es más probable que disfruten de esas frutas y vegetales.

Muchos residentes rentan una casa o apartamento y no pueden sembrar directamente en su suelo. Existen muchos tipos diferentes de técnicas de cultivo, las cuales son muy adecuadas para residentes temporales, espacios pequeños, y patios o balcones. Adicionalmente, ciertas técnicas son particularmente magníficas para cultivar con niños!

A través del apoyo de United Way, Ideas para Vivir Saludable es capaz de ofrecer Talleres de Cultivando en el Patio Trasero sin costo alguno para varias organizaciones, clubs, escuelas y agencias. Adicionalmente, tenemos la asociación con Finney Farm Seed Distro, un esfuerzo local sin fines de lucro, dedicado a la preservación de semillas y acceso a alimentos, para proveer semillas gratis a los participantes. Si estás interesado en organizar o asistir al Taller de Cultivando en el Patio Trasero, por favor contacte j.bryan-goforth@wsu.edu



Jardinería-Lasaña-Bueno para nuevos espacios de cultivo, no labranza requerida, solo aplicar capas sobre la grama!



Camas Elevadas-típicamente hechas de tablas de madera, excelente para parcelas pequeñas, portátiles, ofrece temporada de crecimiento más larga, no necesita labranza.



Jardinería de Contenedores- perfecto para patios, balcones, excelente para aquellos que pueden estar moviéndose a mitad de temporada, usar contenedores reciclados a no costo (hacer hoyos de drenaje si es necesario).



March

Cosecha del Mes



RECURSO DE LA FAMILIA

ESPINACA

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LA ESPINACA

La espinaca es una excelente fuente de vitamina A y K. La vitamina K es importante para ayudar a detener cortes y raspaduras de sangrado demasiado y comienza el proceso de curación. También ayuda a mantener los vasos sanguíneos saludables. 1/2 taza de espinaca cocida proporciona una buena fuente de calcio, que en combinación con la vitamina K ayuda a construir huesos fuertes.

Prueba esta actividad divertida en casa

Pruebe espinacas frescas y cocidas. Observe el color, textura, olor, sonido y sabor. Revise las etiquetas de información nutricional para espinacas frescas y cocidas. Comparar y contrastar los valores nutricionales, así como los equivalentes de tamaño de porción (es decir, 1 taza fresca = 1/4 taza cocida). ¿Por qué varían los equivalentes del tamaño de la porción?

Descargue las etiquetas de www.harvestofthemonth.com.

NUTRITION

En Las Escuelas

Asegúrese de revisar la
Cosecha del Mes

En la cafetería de la
escuela.

Revise en el menú de su
distrito escolar local para
la fecha específica.

April

Cosecha del Mes



RECURSO DE LA FAMILIA

ESPÁRRAGOS

BENEFICIOS NUTRICIONALES DEL ESPÁRRAGOS

Espárragos es una excelente fuente de vitamina K y Vitamina E. La vitamina E es un antioxidante que ayuda a proteger la células del cuerpo. La vitamina E ayuda al cuerpo a usar la vitamina K y mantiene el sistema inmunológico, la piel y el cabello saludables.

Prueba esta divertida actividad en el hogar

Utilice dos espárragos crudos para esta actividad con la primera lanza, siente y observe, identifique y registre las partes de la lanza. Luego, corte la lanza en sentido transversal y longitudinal identifique y registre la estructura interna. Con la segunda lanza rebanada y saboree, registre y observe. Con una lanza de espárragos cocida se discuten los cambios que ocurren cuando el espárrago se enfría (por ejemplo, olor, color, textura). Cuando esté fresco, corte la lanza en tercios y pruebe la punta, el centro y el extremo; Registre las diferencias.

En Las Escuelas

Asegúrese de revisar la
Cosecha del Mes

En la cafetería de la
escuela.

Compruébelo en el menú
de su distrito escolar local
para la fecha específica.



Nueva Aplicación fácil de Usar Compara Precios y Ayuda con la Planificación del Menú

Nunca pague de más en la tienda otra vez! Con la aplicación Spend Smart. Eat Smart., usted ahorrará dinero en sus compras usando nuestra calculadora de comparación para encontrar las mejores ofertas. Por qué pagar más cuando puede obtener los mismos productos por menos, correcto?

Mientras está aquí, asegúrese de chequear nuestra página de recetas: hay muchas de dónde escoger que nunca escucharás, “estamos teniendo eso de nuevo?” de parte de tu familia. También encuentra información sobre productos de esa manera usted sabrá cuáles están en temporada y elegir

los

ingre-

