

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

IFHL Coordinadora
Asesor de Preservación
360-428-4270 ext. 239

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



Skagit County

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Ideas para Vivir Saludable

Proveyendo experiencias de aprendizaje interactivo en el Condado de Skagit Condado

B O L E T Í N

Mayo / Junio 2018



De la Finca a la Familia

Cada vez es más fácil comprar productos orgánicos frescos y producidos localmente en Skagit. La finca Viva Farm proyecto para la Familia, venderá productos frescos de la finca con descuento para compradores SNAP. Financiado por un fondo de USDA, clientes quienes compran una caja CSA con sus beneficios SNAP obtienen cada caja a mitad de precio. Compradores SNAP pueden pagar por dos cajas y recibir dos cajas gratis.

CSA apoya Agricultura Apoyada por la Comunidad. Es una suscripción de 14 semanas para una caja semanal de productos de temporada. El modelo de CSA le

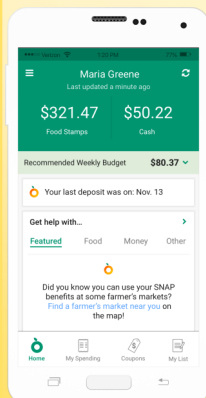
permite, al consumidor, disfrutar acceso directo a productos orgánicos frescos y localmente producidos. Este modelo también les brinda a los agricultores un Mercado confiable sobre el cual planificar su siembra para la temporada. Se ofrece mucha variedad a través del abastecimiento de los productos de 18 de los negocios de Viva farm. La oferta puede variar ampliamente semana a semana, e incluirá variedades únicas cultivadas especialmente para el CSA. Cada semana, los clientes también reciben recetas, consejos de cocina e historias y noticias de la finca.

Llamar o enviar un correo a Viva Farms para aprender más acerca de Farm to Family o para ordenar tu caja SNAP CSA al (360) 969-7191 x 3 o sales@vivafarms.org.



Quieres chequear el balance de tu tarjeta EBT?

Disponible en iOS y Google Play Store



- ◆ Verifique el saldo de sus cupones de alimentos al instante ,para ver sus cupones y saldo de beneficios al crear una cuenta con la tarjeta ETB.
- ◆ Encontrar tiendas que aceptan EBT-Localizar tienda de abarrotes,tiendas de esquina, y mercados de productores que participan en el programa de beneficio SNAP y aceptan cupones de comida.
- ◆ Llevar control de lo que gasta
- ◆ Ver una descripción general de dónde utiliza sus cupones de comida y su historia de transacciones EBT, mes a mes.
- ◆ Ahorre dinero con los cupones



Actividades de Verano para Niños!

El verano está a la vuelta de la esquina—¡Es tiempo de pensar en las actividades de los niños. Este puede ser un tiempo difícil del año para padres trabajadores, porque el cuidado y campamentos pueden ser muy costosos.

A pesar de que no hay leyes federales o leyes estatales respecto a la edad que los niños pueden permanecer solos o cuidar niños, la edad mínima para tomar un curso de Cuidado de niños Seguro es 11. El tiempo correcto para permitir a tu niño permanecer solo en casa depende de muchos factores, incluyendo las habilidades y madurez del niño. Es mejor empezar dejando al niño solo por periodos cortos y lentamente extender el tiempo para aumentar la confianza en habilidades. Si estás planificando dejar a tu niño solo por primera vez este verano, querrás comenzar con estancias cortas ahora.

También hay muchas excelentes opciones de programación de verano en el Condado de Skagit, muchos de ellos con precios accesibles. Muchos campamentos ofrecen una tarifa gratis o reducida para familias de bajos ingresos.

- ♦ YMCA ofrece una amplia programación de campamentos diurnos para niños que ingresan a los grados 1-8 y Liderazgo en programas de Entrenamiento para los grados 9-10. Tarifas máximas semanales de \$185, becas disponibles, y ellos aceptan pagos subsidiados DSHS. <http://www.skagitymca.org/ys-kids-summer-day-camp> o llamar 360 419 9058 ext 309 para más información.
- ♦ Mount Vernon Parques y Recreación ofrece un campamento de tres o cuatro días por semana, tarifa máxima de \$127. <http://www.mountvernonwa.gov/286/Youth-Programs> o llamar (360) 336-6215
- ♦ Burlington Parques y Recreación ofrece un campamento de un día semanal, precios varían de \$130-\$150. <https://secure.rec1.com/WA/burlington-wa/catalog> or call 360.755.9649
- ♦ Boys and Girls Club ofrece muchas opciones muy accesibles para campamentos y clubes con becas disponibles. <https://www.skagitraisesgreatkids.org/who-we-are/join-the-club/summer-program/> o llamar (360) 419-3723
- ♦ Si el transporte no es un problema, hay un excelente campamento de 7 días de Rock para Niñas en Bellingham, a bajo costo y con becas disponibles <http://www.bgrc.org/>
- ♦ Muchas escuelas locales ofrecen programas de verano gratis o a bajo costo, disponibles a través fondos o asociaciones. Por ejemplo, la escuela primaria de Concrete, ofrece un programa de Aventura de Aprendizaje de Verano de 5 semanas **gratis**. (llamar 360-853-8145 para información). Para otras oportunidades, contactar tu escuela local u oficina de distrito.
- ♦ Algunos distritos escolares ofrecen programas de comida de verano, con comidas y bocadillos gratis para todos los niños y adolescentes. Contactar tu distrito escolar para la información actual del sitio de comida. Por ejemplo, la escuela Primaria de Allen, ofrece un programa de día de verano gratis.



Did you Know?

SNAP, formerly known as food stamps, is welcome at many farmers markets in Skagit County. Get MORE fruits and vegetables when you shop with your EBT card. Just go to the market information booth and ask about Double Up Bucks. *Farmers Market Flash is a USDA funded program to encourage community members who use SNAP/ EBT to shop at their local farmers market.*



Farmers Market Flash offers a variety of activities at the farmers market, including a scavenger hunt, cooking demos, and much more! Did we mention there will be FREE art activities with the Museum of Northwest Art (MoNA)?

Find Farmers Market Flash at your local farmers market!



Sedro-Woolley Farmers Market Every other Wednesday May — Sept.	Mount Vernon Farmers Market Every other Saturday May — Sept.
Bow Farmers Market Every other Wednesday June — Sept.	Anacortes Farmers Market Every other Saturday May — Sept.



Skagit Up River



Farmers Market



Storing Fruits and Vegetables

- Store whole, fresh fruit at room temperature until it becomes ripe. Once ripe, store it in the refrigerator.
- Store whole, fresh vegetables in the refrigerator. Tomatoes, garlic, onions, potatoes, and winter squashes should be stored in a cool, dark place.

For more tips on cooking and food storage, go to: www.savethefood.com



Children can use pastels to draw their favorite foods with the Museum of Northwest Art.

Plan a Farmers Market Field Trip!

Kids love a trip to their local farmers market! From free kids activities to live music, your family can create wonderful memories together— all summer long! To find a market nearest you, visit:

www.svfmcoalition.org



PAGE 2: TRANSLATION

DID YOU KNOW?

SABÍAS QUE?

SNAP, formalmente conocido como cupones de alimentos, es recibido en muchos mercados de productores en el Condado de Skagit. Obtiene MÁS frutas y vegetales cuando compras con tu tarjeta EBT. Sólo vaya al puesto de información del mercado y pregunte por el programa cómo doblar los dólares (Double up Bucks).

Farmers Market Flash es un programa financiado por USDA para animar a los miembros de la comunidad que utilizan SNAP/EBT, a comprar en mercados locales.

Farmers Market Flash ofrece una variedad de actividades en el mercado local, incluyendo demostraciones de cocina, búsqueda de tesoros y mucho más! Mencionamos que habrá actividades de arte GRATIS con el Museo de Arte Northwest (MoNA)?

Encuentra **Farmers Market Flash** en tu mercado local!

Sedro Woolley: Mercado de Productores: Cada otro miércoles- Mayo a Septiembre

Mount Vernon: Mercado de productores: Cada otro sábado- Mayo a Septiembre

Bow: Mercado de Productores: Cada otro miércoles- Junio a Septiembre

Anacortes: Mercado de Productores: Cada otro sábado- Mayo a Septiembre

STORING FRUITS AND VEGETABLES:

Almacenando Frutas y Vegetales

- Almacene entera, fruta fresca a temperatura ambiente hasta que se madure. Una vez maduro, almacene en el refrigerador.
- Almacene enteros, vegetales frescos en el refrigerador. Tomates, ajo, cebollas, papas, y calabazas de invierno deben ser almacenadas en un lugar oscuro y fresco.

Para más consejos de cocina y almacenamiento de alimentos, vaya a: www.savethefood.com

PLAN A FARMERS MARKET FIELD TRIP.

Planea un Viaje al Mercado de Productores

A los niños les encanta su mercado local de agricultores! Desde actividades gratis para niños y música viva, tu familia puede crear maravillosas memorias juntos- durante todo el verano! Para encontrar el mercado más cerca de usted, visite: www.svfmcoalition.org



This recipe can be altered to include whatever veggies you have on hand! Try it without the crust, or baked in muffin dishes for individual portions. This also freezes well!

Basic Quiche

Makes: 6 servings

Ingredients

- 1 pie crust (baked, 9-inch)
- 1 cup vegetables (chopped, broccoli, zucchini, or mushrooms)
- 1/2 cup cheese (shredded)
- 3 egg (beaten)
- 1 cup milk (non-fat)
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon pepper
- 1/2 teaspoon garlic powder

Directions

1. Preheat the oven to 375 degrees.
2. Shred the cheese with a grater. Put it in a small bowl for now.
3. Chop the vegetables until you have 1 cup of chopped vegetables.
4. Cook the vegetables until they are cooked, but still crisp.
5. Put the cooked vegetables and shredded cheese into a pie shell.
6. Mix the eggs, milk, salt, pepper, and garlic powder in a bowl.
7. Pour the egg mix over the cheese and vegetables
8. Bake for 30-40 minutes, or until a knife inserted near the center comes out clean.
9. Let the quiche cool for 5 minutes before serving



Per serving: 133 cal, 7g fat, 9g carbs (nearly none when the pie crust is skipped) 8 g protein

Quiche Básico

Usted puede variar esta receta usando cualquier vegetal que tenga a la mano (fresco, congelado, o enlatado). Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 corteza de pastel (para pastel de 9 pulgadas)
- 1 taza vegetales (en trozos, brócoli, calabacita, o champiñones)
- 1/2 taza queso (rallado)
- 3 huevos (batidos)
- 1 taza leche (sin grasa)
- 1/2 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta
- 1/2 cucharadita ajo en polvo

Preparación

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Ralle el queso con rallador. Coloque en un plato y aparte por ahora.
3. Corte los vegetales hasta que obtenga 1 taza de vegetales.
4. Ponga a hervir los vegetales hasta que se hayan cocinado un poco, pero todavía estén crujientes.
5. Coloque los vegetales cocidos y el queso rallado dentro de la corteza de pastel.
6. Mezcle los huevos, leche, sal, pimienta, y ajo en polvo en un plato hondo.
7. Vierta la mezcla anterior sobre el queso y los vegetales.
8. Coloque en el horno durante 30-40 minutos o hasta que un cuchillo inserto en el centro salga limpio.
9. Deje el quiche enfriar durante 5 minutos antes de servir.

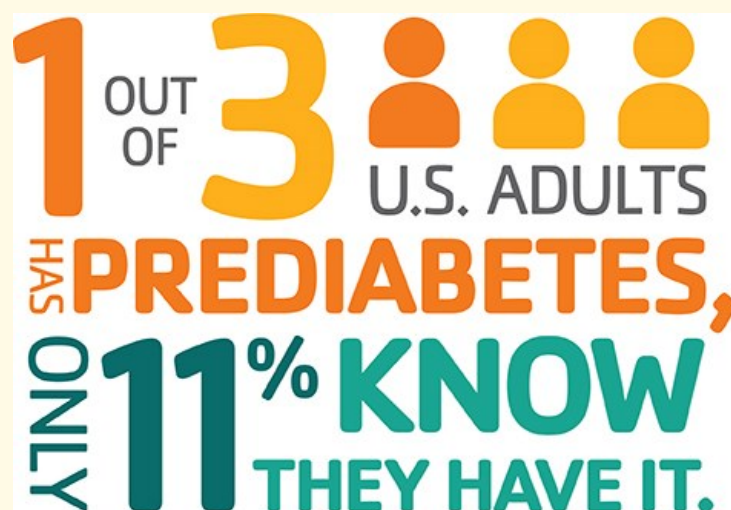




Cambiando hábitos y patrones puede ser un reto, especialmente cuando se trata de selección de comida, dieta y actividad física. Sin embargo, vale la pena el esfuerzo ya que estudios muestran que perdiendo 7% del peso corporal, un individuo puede reducir su riesgo de desarrollar diabetes.

Por tres años, Laura DeFresse, DPP Coach de Estilo de Vida, ha guiado exitosamente participantes a través de cambios de estilo de vida—incluyendo dieta y actividad física—con resultados impresionantes. Cientos han completado el programa con duración de un año y descubierto que 3-12% de pérdida de peso, reduce el riesgo de desarrollar diabetes o retrasa el inicio de la enfermedad.

El valor del curso es típicamente alrededor de \$400, pero la mayoría de la gente ahora califica para un curso gratis si han sido diagnosticados con pre-diabetes. Llama hoy si está interesado en aprender más acerca del programa o registrase. Laura DeFresse 360-428-4280 ext. 224



Los programas y empleos de la Extensión de WSU, están disponibles para todos sin discriminación. Evidencia del no cumplimiento puede ser reportado a través de su oficina local de la Extensión de WSU. Se realizarán adaptaciones razonables para personas con discapacidades y necesidades especiales que contacten Valerie DeKok al 360-428-4270 o vdekok@wsu.edu al menos con dos semanas de anticipación de un evento programado.



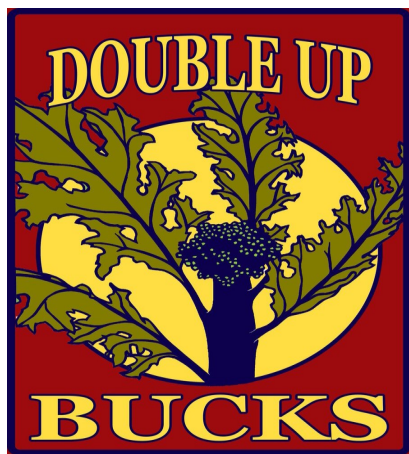
Ocho Maneras de Activarse para el Mes Nacional de Fitness y Deporte

El clima está *finalmente* calentando. Haciendo de Mayo un grandioso momento para activarse con tu familia o estudiantes. Es también el Mes Nacional de Fitness y Deporte, y tenemos ocho maneras de celebrar:



- ♦ **Mantener el ímpetu de la Semana Saludable de Cada Niño** en Mayo planificando una [noche familiar de fitness](#). Yoga, ZUMBA, juegos de campo, baloncesto, y otras actividades son maneras populares para familias de disfrutar una noche de ejercicio juntos.
- ♦ **Participar en una [Semana libre de pantalla](#)** desconectándose y saliendo de la casa. Tomar una clase en un centro comunitario, jugar boliche o mini-golf, caminar en una reserva natural o parque.
- ♦ **[Registrarse para una caminata virtual 5K](#)** (como si ,puedes caminar o correr, en *cualquier lado*) el Sábado, 5 de Mayo, 2018. Todos los procedimientos para Tomar Acción para Niños Saludables! También se puede registrar en [run the NYC Marathon for Team Healthy Kids](#), que aún tiene cupos disponibles.
- ♦ **Participar en [Caminata Nacional y Bicicleta para el Día Escolar](#)** el 9 de Mayo, 2018. Únete a un evento existente, o crea su propio evento, o simplemente camina o monta la bicicleta para la escuela con tus niños. También puedes obtener otras [fuentes en creando seguras, activas rutas para la escuela aquí](#).
- ♦ **Incorporar más minutos de actividades dentro del día** agregando pequeñas cantidades de ejercicio, cinco o diez minutos a la vez, a la rutina de tu familia o estudiantes. Tratar [descanso para la mente en la escuela](#) y [actividades familiares en el hogar](#).

Echa un vistazo aún más [ideas del Mes Nacional de Fitness y Deportes](#) ! Listo para empezar a moverse?



¿Sabías Que?

Individuos recibiendo asistencia a través del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) pueden obtener MÁS FRUTAS Y VEGETALES POR MENOS \$\$ en los mercados de agricultores local en esta temporada. Los Mercados de Agricultores del Valle de Skagit igualará hasta \$50 gastados con una tarjeta EBT .