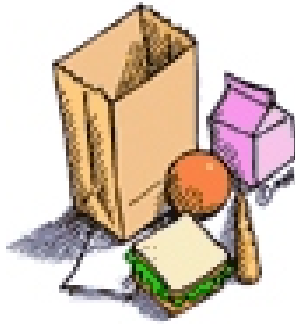


## Cómo Preparar Almuerzos Sanos para Llevar a la Escuela

El preparar una comida que se puede guardar a temperatura ambiental y comerse horas más tarde requiere cuidado extra. La bacteria que causa enfermedad alimenticia se reproduce mejor a temperatura ambiental. En realidad, de 40 a 140 grados F, se puede reproducir suficiente bacteria en dos horas para causar enfermedad.

Para preparar una comida sana siga estos consejos:

1. Mantenga todo limpio al preparar y empacar la comida. Lave los envases para alimentos incluyendo el termo y la lonchera después de cada uso.
2. Planee un menú balanceado de alimentos saludables que han sido preparados debidamente. No use sobras que han sido en el refrigerador un rato.
3. Mantén las comidas calientes calientes y las comidas frías frías. No permita que estos alimentos reposen a temperatura ambiental por más de dos horas.
4. No use sobras perecederas de las comidas para escuela. Echelas a la basura.
5. Algunos alimentos no necesitan permanecer fríos ni calientes para permanecer seguros incluyen: crema de cacahuete (maní); algunos quesos no perecederos; carne, aves y mariscos enlatados; frutas secas; y los panes, los cereales y las nueces.



Fuente: Texas AgriLife Extension Service

## Las Estampillas de Comida Fortalecen America

Desea el mejor para su familia. Usar ventajas de las estampillas del alimento para comprar los alimentos sanos para su familia puede ayudar a hacer que esto suceda.

Trate estas sugerencias para ayudar a su familia a comer mejor y mantenerse saludable:

- Varíe las verduras. Elija verdes y anaranjados oscuros, los guisantes y los frijoles.
- Enfoque en las frutas. Elija las frutas frescas, congeladas, enlatadas, o deshidratadas.
- Coma al menos tres onzas de los cereales, los panes, las galletas saladas, el arroz, o la pasta de granos integrales todos los días.
- Elija las carnes magras y los productos lácteos que son bajos en grasas.

Para más información sobre la alimentación saludable, visite [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).



# THE Supplemental Nutrition Assistance Program Newsletter

PUBLISHED QUARTERLY • VOLUME 1 - NUMBER 3 • FALL 2009

## Eat BEANS for Better Health

All over the world, people eat and enjoy beans, peas and other legumes! New research suggests that eating just two to four cups of dry beans every week can reduce your risk of developing many chronic diseases including heart disease, diabetes and certain types of cancer.

Dry beans are a powerful food to improve overall health because they're loaded with beneficial nutrients including protein, fiber, calcium, folate, complex carbohydrates and potassium.

Beans of all kinds are sold as dry, canned, frozen and fresh. Each type has a distinctive appearance and flavor, varying cooking time, and somewhat different uses . . .



BEANS & PEAS	COOKING TIME (hours)	COMMON USES
Black bean	½ to 1	Stew, soup, Brazilian <i>feijoada</i> , Cuban rice and beans.
Black-eyed pea	1 to 1 ½	Southern dishes with ham or rice, bean cakes, curries
White kidney beans or Cannellini	2	Soups, stews, salads, casseroles, Italian side dishes, <i>pasta e fagioli</i>
Chickpea or garbanzo bean	2 ¼ to 4	Casseroles, cooked with couscous, soups, stews, hummus
Fava or broad bean	1 ½ to 2	Stews, side dishes
Great northern	1 to 1 ½	Soups, casseroles, mixed bean dishes
Lentils	¾	Soups, curry dishes
Lima bean	1 ½	Casseroles, soups, salads, <i>succotash</i>
Red kidney bean	1 ½ to 2	Stew, mixed bean salad, Cajun bean dishes, <i>chili con carne</i>

## Rincón de Recetas

### Sopa de habas negras fácil

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1 cebolla grande, tajada       | 2 cucharadita polvo vegetal del caldo                   |
| 1 cucharada aceite de oliva    | ½ taza salsa en botella                                 |
| 1 taza zanahorias (2), tajadas | 2 cucharadita comino de tierra                          |
| 1 pimentón, tajado             | 1 cucharadita orégano                                   |
| 4 dientes de ajo picados       | 3 tazas habas negras cocinadas, con líquido de concinar |
| 4 tazas agua                   |   |

Saltee la cebolla en aceite. Agregue las zanahorias, paprika y ajo y saltee un minuto o dos más. Agregue el agua, el salsa, el comino, el orégano, el polvo vegetal del caldo y las habas negras. Caliente hasta que hierva, después baja el calor y déjelo cocer a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas, cerca de 15 minutos. Sirva caliente. (Opción - puede también hacer puré en mezclador para una sopa con textura más cremosa)

Fuente: Texas AgriLife Extension Service

### For more information contact:

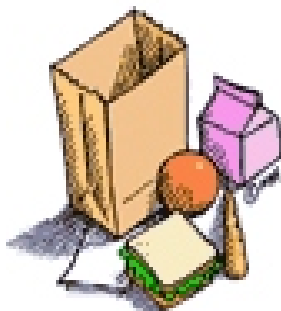
Enezyda Garza  
or  
Nathan Tucker  
BLT Extension Assistant  
Texas AgriLife Extension Service  
1600-B Smith Road  
Austin, Texas 78721  
512-854-9600  
FAX 512-854-9611

# Packing a Safe School Lunch

Packing a lunch that can be stored at room temperature and eaten hours later takes extra care. Bacteria that cause foodborne illness grow best at room temperature. In fact, at 40 to 140 degrees F, enough bacteria can grow in 2 hours to make a person sick.

To pack a safe school lunch, follow these guidelines:

1. Keep everything clean when preparing and packing lunches. Wash food containers, including the thermos and lunch box itself, after each use.
2. Plan a balanced menu of healthy foods that have been properly cooked. Don't use leftovers that have been in the refrigerator for a while.
3. Keep hot foods hot and cold foods cold. Don't allow these foods to remain at room temperature for more than 2 hours.
4. Don't re-use perishable lunch leftovers. Throw them away.
5. Some lunch foods that don't need to be kept hot or cold to be safe include peanut butter; some nonperishable cheeses and cheese spreads; canned meat, poultry and seafood; dried fruits; and breads, cereals and nuts.



Source: Texas AgriLife Extension Service

# Food Stamps Make America Stronger

You want the best for your family. Using food stamp benefits to purchase healthy foods for your family can help make this happen.

Try these tips to help your family eat better and stay healthy:

- Vary your vegetables. Choose dark green, orange, peas and beans.
- Focus on fruits. Choose fresh, frozen, canned or dried fruit.
- Eat at least 3 ounces of whole-grain cereal, breads, crackers, rice or pasta every day.
- Choose lean meats and milk products that are lower in fat.

For more information on healthy eating go to [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).



# EL Boletín Informativo

Del Programa de Ayuda de Nutrición Suplementaria

PUBLICADO TRIMESTRALMENTE • VOLUMEN 1 - NUMERO 3 • OTOÑO 2009

## Coma **FRIJOLES** para Mejor Salud

Alrededor del mundo, la gente come y disfruta frijoles, guisantes y otros legumbres! Las nuevas investigaciones sugieren que comer sólo dos a cuatro tazas de frijoles deshidratados semanalmente puede reducir tu riesgo de desarrollar muchas enfermedades crónicas incluyendo enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos tipos de cancer.

Los frijoles deshidratados son una comida poderosa para mejorar la salud total porque son forrados con nutrientes beneficiosos incluyendo la proteína, la fibra, el calcio, la folacina, los carbohidratos complejos y el potasio.

Los frijoles de todo tipo son vendidos como deshidratados, enlatados, congelados y frescos. Cada tipo tiene un aspecto y sabor distinto, un tiempo de cocinar variable, y usos un tanto diferente . . .



FRIJOLES Y GUI SANTES	TIEMPO DE COCINAR (horas)	USOS COMÚNES
Frijoles negras	½ a 1	El estofado, la sopa, la <i>feijoada</i> brasileña, el arroz y los frijoles cubanos.
Frijoles carita	1 a 1 ½	Los platos sureños con el jamón o arroz, las tortas de frijoles, los currys
Habichuelas blancas o Cannellini	2	La sopa, estofado, las ensaladas, las cazuelas, los contornos italianos, la <i>pasta e fagioli</i>
Garbanzos	2 ¼ a 4	Las cazuelas, cocinado con couscous, las sopas, los estofados, el humus
Frijoles habas	1 ½ a 2	Los estofados, los contornos
Frijoles "great northern"	1 a 1 ½	Las sopas, las cazuelas, los platos de frijoles mezclados
Lentejas	¾	Las Sopas, los platos del curry
Frijoles de lima	1 ½	Las cazuelas, las sopas, las ensaladas, el <i>succotash</i>
Habichuelas rojas	1 ½ a 2	El estofado, la ensalada de frijoles mezclados, los platos de frijoles cajún, el <i>chili con carne</i>

## Recipe Corner

### Easy Black Bean Soup

- |                            |                                      |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 1 large onion, chopped     | 2 tsp. vegetable broth powder        |
| 1 Tbsp. olive oil          | ½ cup bottled salsa                  |
| 1 cup carrots (2), chopped | 2 tsp. ground cumin                  |
| 1 bell pepper, chopped     | 1 tsp. oregano                       |
| 4 cloves, garlic, chopped  | 3 cups cooked black beans, undrained |
| 4 cups water               |                                      |

Sauté onion in oil. Add carrots, bell pepper and garlic and sauté a minute or two longer. Add water, salsa, cumin, oregano, vegetable broth powder and black beans. Bring to a boil, reduce heat, and simmer until veggies are tender, about 15 minutes. Serve hot. (Option — can also puree in blender in batches for a creamier texture soup)

Source: Texas AgriLife Extension Service

**Para obtener más información comuníquese con:**

Enereyda Garza  
or  
Nathan Tucker  
Ayudantes de Extensión BLT  
Texas AgriLife Extension Service  
1600-B Smith Road  
Austin, Texas 78721  
512-854-9600  
FAX 512-854-9611

Conforme con la ley federal y la norma del Departamento de Agricultura de EE. UU., Mejor Vida para los Tejanos, el Programa de Educación sobre la Nutrición del Programa de Estampillas de Comida tiene prohibido discriminar por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad.