

Seis pasos para frutas y verduras más seguras

La manipulación segura de frutas y verduras es fácil. Aunque un enemigo invisible puede estar presente en su concina, usted puede alcanzar la menta de ¡COMBATA A BAC!®

1. Lávase las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular frutas y verduras frescas.
2. Limpie todas las superficies y los utensilios con agua caliente y jabón, lo que incluye las tablas de cortar, los mesones, los pelapatatas y los cuchillos que entrarán en contacto con las frutas y verduras frescas antes y después de la preparación.
3. Lave las frutas y verduras frescas en agua corriente del grifo, lo que incluye las frutas y verduras con cáscara que no se come. No es necesario lavar las frutas y verduras etiquetadas como "ready-to-eat" ("listas para comer"), "washed" ("lavadas") o "triple washed" ("lavado triple").
4. Frote las frutas y verduras de cáscara dura bajo agua corriente del grifo o restriéguelas con un cepillo para verduras limpia mientras las lava.
5. Seque las frutas y verduras con un paño limpio o toalla de papel.
6. Nunca use detergente o blanqueador para lavar frutas y verduras frescas. Estos productos no están hechos para consumo.

Fuente: Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos



Rincón de Recetas

Zanahorias con Limón y Eneldo

4 zanahorias medianas, cortadas en círculos o media lunas
1 cucharada de aceite
1/8 cucharadita de sal
2 cucharaditas de jugo de limón
1 cucharada de eneldo fresco (o 1 cucharadita de eneldo seco)

Hierva las zanahorias, o cocine al vapor hasta que estén ligeramente cocidas. Escurra las zanahorias. Caliente el aceite en un sartén. Agregue las zanahorias, la sal, y el eneldo. Cocine todo a fuego medio hasta que las zanahorias estén bien cubiertas. Quite del fuego y agregue el jugo de limón. Sirva caliente.

Fuente: Sustainable Food Center

Las Estampillas de Comida Fortalecen America

El Programa de Ayuda de Nutrición Suplementaria (SNAP) ayuda a la gente de bajos o no ingresos a comprar comida nutritiva. Si piensa que pueda ser elegible para los beneficios de SNAP, y quiere solicitarlas, póngase en contacto con cualquiera de las siguientes oficinas en el condado de Travis:

1165 Airport Blvd. - 512-929-7330
724 Eberhart Ln. - 512-445-0022
1601 Rutherford Ln. - 512-339-4421

También, puede imprimir el impreso de solicitud que está disponible al sitio web de la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas a:

www.hhsc.state.tx.us

MiPirámide Pasos hacia una mejor salud

No existe una única recomendación. El plan MiPirámide puede ayudarlo a elegir los alimentos y las cantidades correctas para Ud. MiPirámide puede ayudarlo a...

- ▲ Realizar elecciones inteligentes de cada grupo alimenticio.
- ▲ Encontrar un equilibrio entre la alimentación y la actividad física.
- ▲ Obtener la mejor nutrición de las calorías consumidas.
- ▲ Queda entre sus necesidades calóricas diarias.

Para obtener un plan de alimentación personalizado basado en su estatura y peso, visite: www.mypyramid.gov



THE Supplemental Nutrition Assistance Program Newsletter

PUBLISHED QUARTERLY • VOLUME 1 - NUMBER 1 • SPRING 2009

Fruits & Vegetables the COLOR of Health

Did you know that adding color to your plate may add years to your life? Fruits and vegetables contain important vitamins, minerals, phytochemicals, antioxidants and fiber — all important in reducing your risk of chronic diseases like cancer. In general, those with the most color — green, red, yellow, orange and blue — have the most nutrients.

YELLOW and **ORANGE** fruits and vegetables help protect you against cardiovascular disease and provide you with a strong immune system. Choose apricots, cantaloupe, carrots, grapefruit, mangoes, nectarines, oranges, peaches, pineapple, sweet potatoes, and yellow squash.

RED fruits and vegetables can help keep your heart beating strong and protect you against some forms of cancer. Choose apples, beets, cherries, cranberries, pink & red grapefruit, raspberries, red grapes, red peppers, rhubarb, strawberries, tomatoes and watermelon.

Leafy **GREENS** are great sources of vitamins A and C — and the darker green they are, the better. Choose asparagus, bok choy, broccoli, brussel sprouts, Chinese cabbage, collard greens, green peppers, okra, spinach and zucchini.

BLUES and **PURPLES** are a great source of the antioxidant vitamin C. Choose black currants, blackberries, blueberries, eggplant, plums, prunes, purple cabbage, and purple grapes.

WHITE fruits and vegetables can help maintain a healthy heart and also reduce the risk of some cancers. Choose bananas, cauliflower, garlic, Idaho potatoes, jicama, mushrooms, turnips and white onions.

Choose at least 2 cups of fruit and 2 ½ cups of vegetables each day. What is a serving? One serving is equal to:

- ½ cup of fruit
- 1 medium piece of fruit
- ¼ cup of dried fruit
- ½ cup (4 ounces) of 100% fruit or vegetable juice
- 1 cup of leafy vegetables
- ½ cup of cooked or raw vegetables
- ½ cup of salsa
- ½ cup of tomato sauce
- ½ cup of dried beans or peas

Just remember to enjoy a wide variety of fruits and vegetables — whether fresh, frozen, canned or dried!



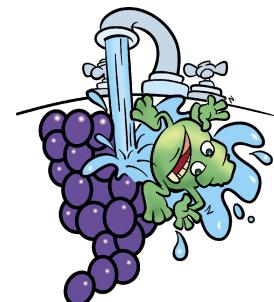
For more information contact:

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

Six Steps to Safer Fruits and Vegetables

Handling fruits and vegetables safely is easy. Although an invisible enemy may be in your kitchen, by practicing the following recommendations you can Fight BAC!®

1. Wash hands with warm water and soap for at least 20 seconds before and after handling fresh fruits and vegetables.
2. Clean all surfaces and utensils with hot water and soap, including cutting boards, counter tops, peelers and knives that will touch fresh fruits or vegetables before and after food preparation.
3. Rinse fresh fruits and vegetables under running tap water, including those with skins and rinds that are not eaten. Packaged fruits and vegetables labeled "ready-to-eat", "washed", or "triple washed" need not be washed.
4. Rub firm-skin fruits and vegetables under running water or scrub with a clean vegetable brush while rinsing with running tap water.
5. Dry fruits and vegetables with a clean cloth towel or paper towel.
6. Never use detergent or bleach to wash fruits or vegetables. These products are not intended for consumption.



Source: The Partnership for Food Safety Education

Recipe Corner

Lemon Dill Carrots

4 medium carrots, cut into rounds or half moons
1 tablespoon canola oil
1/8 teaspoon salt
2 teaspoons fresh lemon juice
1 tablespoon fresh dill (or 1 teaspoon dried)

Boil or steam the carrots until they are slightly cooked. Drain the carrots. Heat oil in a pan. Add carrots, salt and dill. Cook everything on medium heat until the carrots are nicely coated. Remove from heat and add lemon juice. Serve while the carrots are still warm.

Source: Sustainable Food Center

SNAP Makes America Stronger

The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) helps people with little or no income buy nutritious food. If you think you might be eligible for SNAP benefits and want to apply, contact any of the following offices in Travis County:

1165 Airport Blvd.
512-929-7330

724 Eberhart Lane
512-445-0022

1601 Rutherford Lane
512-339-4421

You can also print the application form that is available from the Texas Health and Human Services Commission web site at:

www.hhsc.state.tx.us

MyPyramid *Steps to a Healthier You*

One size doesn't fit all. MyPyramid offers you a personal eating plan with foods and amounts that are right for you. MyPyramid can help you...

- ▲ Make smart choices from every food group.
- ▲ Find your balance between food and physical activity.
- ▲ Get the most nutrition out of your calories.
- ▲ Stay within your daily calorie needs.

To get a personalized eating plan based on your height and weight, go to: www.mypyramid.gov



EL Boletín Informativo

Del Programa de Ayuda de Nutrición Suplementaria

PUBLICADO TRIMESTRALMENTE • VOLUMEN 1 - NUMERO 1 • PRIMAVERA 2009

Frutas y Verduras el COLOR de la salud

¿Sabía usted que el agregar color a su plato puede agregar años a su vida? Las frutas y las verduras contienen vitaminas, minerales, fitoquímicos, antioxidantes importantes y fibra - todos son importantes en la reducción de su riesgo de enfermedades crónicas como cáncer. En general, los que contienen más color - verde, rojo, amarillo, anaranjado y azul - contienen más nutrientes.

Las frutas y las verduras **AMARILLOS** y **ANARANJADOS** ayudan a protegerle contra la enfermedad cardiovascular y le proveen un sistema inmune fuerte. Elija los albaricoques, el cantalupo, las zanahorias, el pomelo, los mangos, las nectarinas, las naranjas, los melocotones, la piña, las patatas dulces, y la calabaza amarilla.

Las frutas y las verduras **ROJAS** pueden ayudar a mantener el fuerte latido del corazón y a protegerle contra algunas formas de cáncer. Elija las manzanas, las remolachas, las cerezas, los arándanos, pomelo rosado y rojo, las framboesas, las uvas rojas, las pimientas rojas, ruibarbo, las fresas, los tomates y sandía.

Las frutas y verduras de hoja **VERDES** son grandes fuentes de las vitaminas A y C - y cuanto más oscuros sean, mejor. Elija el espárrago, los aguacates, el bok choy, el brócoli, las coles de Bruselas, la col de China, los hojas "collard", las pimientas verdes, el okra, la espinaca y el calabacín.

Los **AZULES** y los **MORADOS** son una gran fuente del antioxidante, vitamina C, que puede ayudar a protegerle contra ciertos tipos de cáncer. Elija las grosellas negras, las zarzamoras, los arándanos, la berenjena, los ciruelos, las pasas, la col púrpura, y las uvas púrpuras.

Las frutas y verduras **BLANCAS** pueden ayudar a mantener un corazón sano y también a reducir el riesgo de algunos cánceres. Elija los plátanos, la coliflor, el ajo, las patatas de Idaho, el jicama, las setas, los nabos y las cebollas blancas.

Elija por lo menos 2 tazas de fruta y 2 ½ tazas de verduras cada día. ¿Qué es una porción? Una porción es:

- ½ taza de fruta
- 1 pedazo mediano de fruta
- 1/4 taza de fruta seca
- ½ taza (4 onzas) de 100% jugo de verduras o frutas
- 1 taza de verduras de hoja
- ½ taza de verduras cocinadas o crudas
- ½ taza de salsa
- ½ taza salsa de tomate
- ½ taza de legumbres (habas o guisantes)

¡Sólo recuerde gozar de una variedad amplia de frutas y verduras — tanto si frescas, congeladas, conservadas o secadas!



Para obtener más información comuníquese con:

Enereyda Garza

o

Nathan Tucker

Ayudantes de Extensión BLT

Texas AgriLife Extension

Service

1600-B Smith Road

Austin, Texas 78721

512-854-9600

FAX 512-854-9611