

Seguridad alimentaria cuando haciendo las compras



Tanto la industria alimenticia como el gobierno trabajan duro a mantenerte a salvo desde las bacterias en productos alimenticios que pueden causar enfermedades. Aquí está como se puede cumplir con su parte cuando está haciendo las compras para usted y su familia:

1. Evite comestibles enlatadas que tienen abolladuras, agujeros, bultos o óxido. Estos están las señales de advertencia que las bacterias peligrosas pueden estar creciendo en la lata.
2. Separe carne cruda, carne de ave, mariscos y huevos desde otras comidas en su carrito de las compras, sus bolsas y en su refrigerador para evitar contaminación cruzada.
3. Revise fechas de caducidades (*Sell-by* y *Expiration*). Elija las comidas que van a quedarlas frescas para más tiempo.
4. Compre comidas frías al último. Planifique a manejar directamente a su casa desde la tienda de comestibles. Usted puede llevar una hielera con hielo o cápsulas congeladas de gel para productos perecederos. Siempre refrigere comidas perecederas entre dos horas. Refrigerelas entre una hora cuando la temperatura afuera está superior a 90°F.

Fuente: Sociedad para Educación sobre la Seguridad Alimentaria

Rincón de Recetas

Mollete de Suero de la leche y Salvado

¾ taza de salvado*	½ taza de zanahorias picadas
1 taza de suero de la leche	1 ¼ taza de harina común
1 huevo o equivalente de sustituto de huevo	1 cucharadita de bicarbonato de soda
⅓ taza de miel	¼ cucharadita de sal
½ taza de pasas	1 cucharadita de nuez moscada

En un bol, combine salvado, mollete de suero, huevo revuelto, miel, aceite, pasas, y zanahorias. Deje reposar 10 minutos. Precaliente el horno a 425° F. Engrase ligeramente el molde de molletes.

En un bol grande, tamize juntos harina, bicarbonato de soda, sal, y nuez moscada. Haga un pozo en el centro y añada la mezcla de suero de la leche y salvado. Remueva justo lo necesario a humedecer la harina. La pasta debe ser grumosa. No mezcle demasiado.

Saque con cuchara la pasta en el molde de molletes. Llène cada molde hasta tres cuartos están llenados. Hornee para 15-20 minutos o hasta que puede insertar un palillo en el centro del mollete y eliminarlo limpio. *No use cereales de salvado. Use salvado crudo, también llamado "Miller's Bran" (salvado de molinero).

SNAP Fortalece America

El Programa de Ayuda de Nutrición Suplementaria (SNAP) es de la buena nutrición y la salud. La Servicio de la Extensión AgriLife de Texas está contraído con La Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas a proporcionar la educación sobre la importancia de buena nutrición a esa gente que reciben beneficios de SNAP. El programa se llama *Mejor Vida para Tejanos* y enseña las familias como:

- Estirar su presupuesto de comida a comprar alimentos para toda la familia.
- Comprar alimentos más saludables.
- Comprar más frutas y verduras por todo el año para su familia.
- Quedar sano por comiendo alimentos nutritivos.

Para aprender más sobre los programas de *Mejor Vida para Tejanos* que están disponibles en el condado de Travis, póngase en contacto con la oficina local del Servicio de la Extensión AgriLife de Texas a: 512-854-9600.



THE Supplemental Nutrition Assistance Program Newsletter

PUBLISHED QUARTERLY • VOLUME 1 - NUMBER 1 • WINTER 2010

Eat **WHOLE GRAINS** for Better Health

Currently most Americans do not eat enough whole grain breads, cereals, rice or pasta. The 2005 Dietary Guidelines recommend that Americans "make half their grains whole." This means most people should consume three or more servings of whole grains each day.

When you're shopping, look for "whole grain" or "whole wheat" on packages. Then check the ingredient list for the word "whole" in front of grains, such as barley, corn, oats, rice and wheat.

Here are some family-friendly whole grain ideas for every meal. . .

For more information contact:

Eneeryda 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

	BREAKFAST	LUNCH	SNACK	DINNER
Monday	Whole grain bagel	Stuffed whole grain pita	Popcorn	Brown rice with a stir fry
Tuesday	Whole grain raisin toast	Sandwich on rye bread	Whole grain crackers	Whole grain pasta with your favorite sauce
Wednesday	Whole grain ready-to-eat cereal	Whole grain wrap	Oatmeal cookie	Tacos in corn tortillas
Thursday	Oatmeal	Sub sandwich on whole grain roll	Whole grain chips	Wild rice
Friday	Whole grain English muffin	Whole grain veggie burger	Whole grain granola bar	Bulgur pilaf
Saturday	Whole grain waffles	Hamburger on whole grain bun	Whole grain graham crackers	Homemade pizza on whole grain pita crust
Sunday	Whole grain pancakes	Barley mushroom soup	Whole grain pretzels	Whole grain cornbread

Food Safety When Shopping



Both the food industry and the government work hard to keep you safe from disease-causing foodborne bacteria. Here is how you can do your part when shopping for food for you and your family:

1. Avoid canned goods that are dented, leaking, bulging or rusted. These are the warning signs that dangerous bacteria may be growing in the can.
2. Separate raw meat, poultry, seafood and eggs from other foods in your grocery shopping cart, grocery bags and in your refrigerator to avoid cross-contamination.
3. Check *best before* and *sell by* dates. Pick the foods that will stay fresh the longest.
4. Buy cold foods last. Plan to drive directly home from the grocery store. You may want to take a cooler with ice or frozen gel packs for perishables. Always refrigerate perishable food within two hours. Refrigerate within one hour when the temperature outside is above 90°F.

Source: Partnership for Food Safety Education

SNAP Makes America Stronger

The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) is about good nutrition and health. The Texas AgriLife Extension Service is contracted with the Texas Health and Human Services Commission to provide education on the importance of good nutrition to those who receive SNAP benefits. The program is called *Better Living for Texans* and teaches families how to:

- Stretch their food budget to buy food for the whole family.
- Buy more healthy foods.
- Buy more fruits and vegetables year round for their family.
- Stay healthy by eating nutritious foods.

To learn more about *Better Living for Texans* programs available in Travis County, contact your local Texas AgriLife Extension Service office at 512-854-9600.



EL

Boletín Informativo

Del Programa de Ayuda de Nutrición Suplementaria

PUBLICADO TRIMESTRALMENTE • VOLUMEN 1 - NUMERO 1 • INVIERNO 2010

Coma GRANOS INTEGRALES para Mejor Salud

Actualmente la mayoría de los Americanos no comen suficiente de los panes, cereales, arroz o pastas de granos integrales. Los Indicaciones Alimenticias de 2005 recomiendan que los Americanos “hacen medio de los granos integrales.” Este significa que la mayoría de la gente deben consumir tres o más raciones de granos integrales cada día.

Cuando estás haciendo las compras, busque a “whole grain”(grano integral) o “whole wheat” (trigo integral) en los envases. Luego busque en la lista de los ingredientes por la palabra “whole”(integral) delante de granos, como “barley” (cebada), “corn” (maíz), “oats” (avena), “rice” (arroz), y “wheat” (trigo).

Aquí hay algunas ideas sobre cómo utilizar los granos integrales para todas las comidas y para toda la familia. . .

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

Recipe Corner

Buttermilk-Bran Muffins

¾ cup bran*	½ cup shredded carrots
1 cup buttermilk	1 ¼ cup all-purpose flour
1 egg or equivalent egg substitute	1 tsp. baking soda
⅓ cup honey	¼ tsp. salt
½ cup raisins	1 tsp. nutmeg

In a bowl, combine bran, buttermilk, beaten egg, honey, oil, raisins, and carrots. Let stand 10 minutes. Preheat oven to 425° F. Lightly grease muffin tins.

In a large bowl, sift flour, baking soda, salt, and nutmeg together. Make a well in the center and add the buttermilk bran mixture. Stir just enough to dampen the flour, batter should be lumpy. Do not over mix.

Spoon batter into muffin tins, filling each three-quarters full. Bake for 15-20 minutes or until toothpick comes out clean when inserted in center of muffin. * Do not use Bran Flakes or Bran Cereal. Use raw bran, also referred to as Miller's Bran.

	DESAYUNO	ALMUERZO	BOCADILLO	CENA
Lunes	Beigal de grano integral	Pan pita relleno de grano integral	Palomitas de maíz	Arroz intregal salteado
Martes	Pan integral de pasas tostado	Sándwich en pan de centeno	Galletas saladas integrales	Pasta integral con tu salsa favorita
Miercoles	Cereal integral	Enrollado integral	Galleta dulce de avena	Tacos en tortillas de maíz
Jueves	Avena	Sándwich en panecillo integral	Chips de grano integral	Arroz salvaje
Viernes	Panecillo integral o “English muffin” tostado	Hamburguesa vegetariana en panecillo integral	Barra de granola integral	Pilaf de bulgur
Sábado	Gofres integrales	Hamburguesa en panecillo integral	Galletas Grahams integrales	Pizza casera en masa de pita integral
Domingo	Panqueques de grano integral	Sopa de cebada y champiñón	Pretzels de grano integral	Pan integral de maíz