



EFNEP CONDADO
TRAVIS

Anuncios Importantes

- ¡Lea nuestro blog [aquí!](#)

En este número

Limpieza de primavera	1
En temporada	2
Receta	2
Voluntario	2

La Manzana del Día

Un boletín trimestral para amigos y participantes de EFNEP en el condado Travis

Volumen I, Número 2

Primavera 2017

Limpieza de primavera y nutrición

Por Doris Vallejo-Aguilar
¡Sabes que la primavera está en el aire cuando las flores empiezan a salir y la brisa es perfecta! Todos disfrutamos de las irresistibles comidas navideñas. Ahora es tiempo de volver a comer de manera saludable.

La primavera es, por lo general, el tiempo que la gente usa para deshacerse de las cosas que se han acumulado en sus casas en los últimos meses. Este fenómeno popular es lo que llamamos limpieza de primavera. ¡Así que vamos a usar la limpieza de primavera en nuestras dietas también!

Necesitamos reducir la cantidad de alimentos ricos en grasas saturadas que consumimos. Estos alimentos incluyen carne de cerdo, pollo o pavo con piel, carne de res y mantequilla. Las dietas altas en grasas saturadas pueden

resultar en niveles más altos de colesterol y enfermedades del corazón. Reemplace alimentos ricos en grasas saturadas con granos integrales, frutas, verduras, pescado y nueces.

Los alimentos altos en azúcar pueden ser muy tentadores. Es importante reducir las sodas, dulces y bebidas energéticas, ya que pueden causar niveles altos de azúcar en la sangre, presión arterial alta y enfermedades del corazón. En su lugar, ¡coma más frutas! Hay una variedad de frutas en temporada en la primavera. ¡Son los dulces de la naturaleza, pruébelos!

Puede que pase por alto la cantidad de calorías que come. Comer alimentos altos en calorías puede llevar a la obesidad. Preste atención a sus porciones para evitar esto. Beba más agua o bebidas sin calorías.



¡Las frutas son los dulces de la naturaleza! Pruebe algunos esta primavera. CC0 Public Domain

Tenemos que ser cuidadosos cuando comemos alimentos ricos en sodio. Estos alimentos pueden llevar a presión arterial alta, ataque del corazón y derrame cerebral. Debe elegir alimentos etiquetados “bajo en sodio” o “sodio reducido”. Cuando prepare alimentos puede reemplazar la sal con otros ingredientes como cebolla, ajo, hierbas y vinagres.

¡Feliz Limpieza de Primavera!

Doris Vallejo-Aguilar: estudiante interna para EFNEP– Travis County

Traducción por María A. Rosario-Mejías

EFNEP CONDADO TRAVIS

El programa EFNEP provee educación en nutrición a niños y familias de recursos limitados en el condado Travis.

Adultos

Una serie de ocho clases se ofrecen a adultos en una variedad de lugares en incluyen los siguientes temas:

temas:

- Intro a EFNEP
- MiPlato
- Frutas, Vegetales & Lácteos
- Planificación de comidas
- Establecer límites
- Seguridad de alimentos
- Comida familiar
- Establecer metas

Niños y jóvenes

Una serie de seis clases se ofrecen a niños de 5-18 años en escuelas y en horario extendido. Temas incluyen:

- MiPlato
- Haz la mitad de tus granos integrales
- Varíe las verduras y enfóquese en las frutas
- Obtenga sus lácteos
- Escoja proteínas bajas en grasas

Si usted o su organización está interesado en hablar con una de nuestras educadoras de nutrición para programar clases, por favor llame al:

(512) 385-0990

Maria Rosario-Mejias,
Extension Agent– EFNEP

TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION

En temporada: Fresas

¿Quién no disfruta de las fresas? Podemos comer fresas de diferentes maneras. Las fresas están disponibles todo el año, pero son especialmente abundantes durante la primavera. ¡No sólo son dulces y deliciosas, nos dan vitamina C! La vitamina C ayuda a fortalecer nuestro sistema inmunológico para luchar contra el resfriado común y la tos. ¡Manténgase sano y pruebe esta receta sencilla!

S'mores de fresas

Ingredientes:

- 2 fresas
- 1 galleta graham (partida a la mitad)
- 2 cucharadas de yogur de vainilla bajo en grasa

Instrucciones:

1. Enjuague las fresas con agua.
2. Corte las fresas.
3. Añada el yogur y las fresas a ½ galleta graham.
4. Tape con la otra galleta.

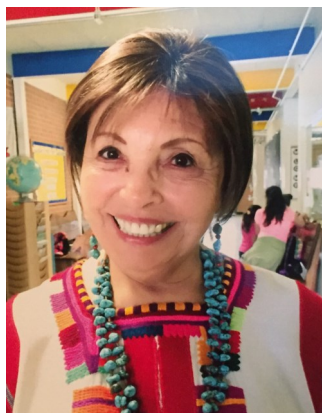


S'mores de fresas
¡Listos en 5 minutos!

Obtenido de [What's Cooking? USDA Mixing Bowl](#)

Voluntario Destacado

“Teresa Santillana es reverenda en Berkeley United Methodist Church y ha ido más allá para ayudarnos a reclutar participantes para nuestras clases. Desde el principio, Teresa trajo a bordo la Primaria Cunningham y regó la voz en los vecindarios cercanos acerca de nuestras clases de nutrición en la iglesia. Luego de programar las clases, ella se aseguró que recibieramos un donativo para poder llevar a cabo las demostraciones de recetas en la clase para que los participantes



Teresa Santillana, volunteer at Berkeley United Methodist Church.

tuviesen la experiencia completa. Cada semana ella se aseguró que todos tuvieran oportunidad de asistir a nuestras clases proveyendo

transportación a aquellos que lo necesitaran. No solo ayudó a promover la clase y garantizar que los participantes vayan a clase, sino que también ofrece alimentos a quienes lo necesitan, si sobran bolsas de alimentos frescos en la escuela. Por esta y muchas más razones, quiero asegurarme que el esfuerzo y trabajo de la señora Santillana sea reconocido.”

Amely Vela, Asistente de Educación en Nutrición