

Octubre 2007

¿Qué hay en su despensa?

Consejos para mantenerse saludable...

Lávese las manos con frecuencia - Esta es una de las mejores formas de prevenir enfermedades producidas por envenenamiento de comida y puede ayudar a prevenir que los gérmenes de la gripa y de la influenza se propaguen.

Volver a la Escuela... Los programas con fondos del Departamento de Agricultura (USDA) que dan comida gratis o a bajo costo para niños, incluyen **El Programa Nacional de Desayunos y Almuerzos en las Escuelas.**

Comida en las escuelas: Generalmente las aplicaciones las envían a la casa durante el otoño. Para conseguir una copia de la aplicación o del menú mensual, póngase en contacto con la escuela de su niño.

Estrategias para ahorrar dinero en la comida:

- ✓ Haga el menú semanal - ¡use un almanaque! Revise el horario de la familia y piense lo que les gusta comer a todos.
- ✓ Los cupones son muy buenos, pero muchas veces los productos con la marca de la tienda son más baratos (y los ingredientes son generalmente los mismos).
- ✓ Encuentre una tienda con buenos precios - algunas tiendas cobran mucho más que otras por los mismos artículos.
- ✓ Si usted ve una buena rebaja, aproveche - pero sólo si es algo que usted va a usar y si tiene espacio para almacenarlo.

Usted aprenderá sobre la nutrición, mantener la comida de una forma segura, y estire su presupuesto de comida.

Coma bien por menos" es una serie de módulos que se encuentra en el Internet y con la cuál se puede aprender a su propio ritmo. Esta serie ofrece ideas de cómo enfrentar el desafío de llevar un hogar.

<http://extension.oregonstate.edu/fcd/nutrition/ewfl/spanish/index.php>

¿Necesita una computadora? Casi todas las bibliotecas tienen computadoras que usted puede usar.



Para información de cómo obtener recursos de comida de emergencia para su familia, llame al Banco de Comida de Oregon al 1-800-777-7427