

# Haciendo Amigos

Mayo 2008

## Manteniendo los Alimentos Seguros durante Emergencias

El clima severo y los apagones afectan a muchas personas cada año. Los residentes de áreas rurales están especialmente en riesgo. Los alimentos refrigerados y congelados pueden llegar a ser peligrosos en unas pocas horas, y si son ingeridos, pueden hacer que las personas se sientan muy enfermas. Esta edición de *Haciendo Amigos* resume los pasos que usted puede tomar antes y después de una emergencia causada por las malas condiciones del clima.



### Antes de una Tormenta

- Mantenga un termómetro para electrodomésticos en el congelador y el refrigerador para que pueda determinar la seguridad de los alimentos si ocurre un apagón. Los congeladores deben estar a 0° F. o menos y los refrigeradores a 40° F. o menos.
- Congele los productos refrigerados que usted no necesitará inmediatamente. Si se va la luz, los alimentos congelados permanecerán fríos por más tiempo y tendrán más probabilidad de seguir siendo seguros de comer.
- Congele recipientes con agua o paquetes de gel. Estos pueden ser transferidos a su refrigerador o una hielera para ayudar a mantener los alimentos fríos por más tiempo si se va la luz.

### Después de una Tormenta

- Un refrigerador mantendrá los alimentos seguros cerca de 4 horas, si no es abierto. Deseche los alimentos perecederos refrigerados después de 4 horas sin electricidad. Si el alimento es mantenido a 40 grados F. o menos, es seguro de comer.
- Un congelador lleno mantendrá los alimentos congelados por aproximadamente 48 horas. Cincuenta libras de hielo seco enfriarán un congelador lleno de 18 pies cúbicos durante dos días. Los alimentos pueden ser recongelados en forma segura si aún contienen cristales de hielo o están a 40 grados F. o menos.
- Si ha habido inundación, deseche todos los artículos siguientes si estuvieron en contacto con el agua de inundación: contenedores de alimentos y bebidas, incluyendo alimentos enlatados; todos los utensilios, platos, contenedores y tablas para cortar de plástico y de madera; y todas las tetinas de los biberones y chupetes para bebés. Usando agua caliente con jabón, lave completamente todos los platos, las cacerolas y los utensilios de cerámica, vidrio y metal que entraron en contacto con el agua de inundación. Enjuáguelos. Después, desinfectelos hirviéndolos en agua limpia o sumergiéndolos durante 15 minutos en una solución de 1 cucharada de cloro líquido por galón de agua.

Fuente: (Acceso en 1/2/08): Keeping Food Safe During an Emergency, USDA Food Safety and Inspection Service, [www.fsis.usda.gov/News\\_&\\_Events/NR\\_121007\\_01/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/News_&_Events/NR_121007_01/index.asp)—Boletín desarrollado por Erin Henry, R.D., L.D., y Mary Meck Higgins, Ph.D., R.D., L.D., CDE, Especialista en Nutrición Humana del Servicio de Extensión e Investigación de K-STATE y Profesora Adjunta, Departamento de Nutrición Humana.

La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas - Programa de Nutrición Familiar de la Investigación y Extensión de K-State

## Receta

### Habichuelas Rosadas a la Caribeña

#### Ingredientes:

- 1 libra de habichuelas o frijoles rosados
- 10 tazas de agua
- 2 plátanos verdes medianos, finamente picados
- 1 tomate grande, finamente picado
- 1 pimiento rojo pequeño, finamente picado
- 1 cebolla blanca mediana, finamente picada
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharadita y ½ de sal

#### Método de Preparación:

1. Limpie las habichuelas quitando las piedras y la basura. Enjuáguelas bien con agua. Colóquelas en una olla grande con 10 tazas de agua. Coloque la olla en el refrigerador y deje remojar las habichuelas toda la noche.
2. Cocine las habichuelas hasta que estén blandas. Agregue más agua si es necesario.
3. Agregue los plátanos, el tomate, el pimiento, la cebolla, el ajo y la sal pocos minutos antes que las habichuelas estén cocinadas. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que los plátanos estén listos.



## Las Grasas *Trans* y su Relación con Enfermedades y Exceso de Peso

Los consejeros de la salud recomiendan comer la menor cantidad posible de grasas *trans*. ¿Por qué? Comer apenas de dos a siete gramos de grasas *trans* en un día aumenta su riesgo de padecer de enfermedades cardíacas y morir repentinamente. Aquí se describe una nueva razón para evitar las grasas *trans*, y le indica cómo hacerlo!

### Más Peso, Cinturas más Anchas

Comer grasas *trans* se relaciona más con subir de peso, en comparación con la ingesta de otros tipos de grasa. Estas noticias fueron reportadas durante el otoño pasado y estuvieron basadas en un estudio de ocho años en el que participaron enfermeras. Por cada uno por ciento de calorías ingeridas de grasas *trans* (cerca de 2 gramos, o cerca de 20 calorías, como promedio diario), las mujeres resultaron ser dos libras más pesadas, comparadas a mujeres que comieron grasas que no eran *trans*. Estudios hecho anteriormente con hombres mostraron resultados similares: Un aumento del uno por ciento en calorías de grasas *trans* fue asociado con un aumento de media pulgada en el talle de sus cinturas.

### La Historia Inaudita

Escoger alimentos bajos en grasas *trans* es más fácil ahora que la cantidad de estas grasas está indicada en la sección de Datos Nutricionales de las etiquetas de los paquetes de alimentos.

¿Pero sabía usted que los alimentos que indican que contienen “cero gramos de grasas *trans*” quizás contenga pequeñas cantidades de estas grasas? Si cada porción tiene menos de 0.5 gramos de grasas *trans*, los fabricantes pueden reclamar que el alimento tiene “cero gramos por porción.” Sin embargo, si usted come cinco porciones de un alimento que tiene 0.4 gramos de grasas *trans* por porción, usted comerá 2 gramos de grasas *trans* de ese alimento, aunque la etiqueta indique “cero.”



### ¿Qué Puede Hacer Usted?

Los alimentos que probablemente contienen grasas *trans* incluyen: alimentos fritos, productos de panadería, bocadillos empacados, galletas saladas, mantecas vegetales y margarinas. Aquí está la forma de deducir si un alimento contiene grasas *trans*: Primero, lea la etiqueta de Datos Nutricionales. Si muestra “Grasas *Trans* 0g,” entonces lea la lista de ingredientes. Si la lista incluye la palabra “hidrogenado,” el alimento contendrá pequeñas cantidades de grasas *trans* en cada porción. (Las grasas *trans* ocurren durante un proceso llamado “hidrogenación” en el que los aceites son endurecidos).

Elija comer alimentos con pocas grasas *trans* y aceites parcialmente hidrogenados si es posible. ¡Usted será un consumidor más sano y probablemente más delgado por hacer esto!

Fuente: el Servicio de Extensión Cooperativa, Investigación y Extensión de Kansas State

## Consulado de México en Beloit

El consulado Mexicano viene a la ciudad de Beloit los días 15,16,17 y 18 de Mayo. Es necesario que las personas que desean usar estos servicios hagan una cita previamente. Van a ofrecer servicios tan importantes como Matriculas Consulares y Pasaportes, (ya sea renovaciones o sacar nuevos). Para información se debe llamar al telefono: (312) 855-1380 o Ir a : [www.consulmexchicago.com](http://www.consulmexchicago.com)

## Calendario de la Comunidad

### mayo

- 3 Venta de Garage toda la ciudad de Monroe, 8:00am-5:00pm
- 4 Cinco de Mayo, celebracion al centro de la ciudad de Monroe, alrededor del palacio de justicia
- 7-8 Exhibición de arte, Monroe Arts Center, 1315 11th Street
- 20 Noche del Acordeón, todos tipos y niveles de habilidad, Turner Hall, 1217 17th Avenida, 6-9pm
- 23-26 New Glarus Festival de la Comunidad
- 26 Brodhead Desfile del Día Memorial

### junio

- 2 El concierto de la orquesta de Monroe—Twining Park por la tarde
- 12 Concierto en el centro de Monroe, afuera del palacio de justicia—Se celebran el aniversario de 150 de la ciudad
- 12-15 Exhibición de los aerostátos en Monroe— Terreno de la Feria de Green County, Al lado este de la ciudad
- 14-15 Feria de los artesanos, se puede comprar o solo mirar—alrededor del palacio de justicia
- 23 El concierto de la orquesta de Monroe—Twining Park por la tarde
- 26 Concierto en el centro de Monroe, afuera del palacio de justicia



Están Invitados a Participar en la Santa Misa en Español  
Donde: La Iglesia Católica de San Victor, 1760 14th Calle, Monroe, WI  
Cuando: El Segundo Domingo de Cada Mes a las 12:30 p.m., Convivio/Recepción Después de la Misa