CONSEJOS SALUDABLES PARA 2023 Octubre

MEJOR VIDA PARA LOS TEJANOS (BETTER LIVING FOR TEXANS)
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION SERVICE

¡Que este Halloween sea seguro y sin miedo!

Cada vez falta menos para Halloween y, si bien es un día festivo que se colma de diversión y miedo, queremos evitar las aterradoras enfermedades que los alimentos pueden transmitir (intoxicación alimentaria). Se estima que se producen alrededor de 48 millones de casos de enfermedades transmitidas por alimentos cada año, es decir, aproximadamente 1 de cada 6 estadounidenses se ven afectados... ¡qué miedo! Sin embargo, mediante las prácticas de seguridad alimentaria, se pueden prevenir enfermedades ahora y durante todo el año.

La iniciativa **Scare or Fight BAC!® (asusta o lucha contra las bacterias)** promueve cuatro prácticas para que usted y su familia permanezcan seguros. 1) **Limpie** el espacio de trabajo, los utensilios y las manos. **Lavarse las manos** es muy importante para prevenir la propagación de enfermedades transmitidas por los alimentos. Lávese las manos durante 20 segundos con agua tibia y jabón antes de cocinar, comer o probar las golosinas de dulce o truco.
2) **Separe los alimentos** para evitar la contaminación cruzada. Procure separar las carnes rojas y blancas crudas de los alimentos listos para consumir. 3) **Cocine** los alimentos a una temperatura interna segura. 4) **Refrigere** los alimentos perecederos hasta el momento de consumirlos.

Durante la fiesta de Halloween, mantenga los alimentos frescos refrigerados hasta el momento de servirlos y no los exponga por más de 2 horas a temperatura ambiente o
por más de una hora si la temperatura supera los 90°F. Para obtener más información sobre los principios de Fight BAC!®, visite: https://www.fightbac.org/food-safety-basics/the-core-four-practices/.

Otros consejos para el dulce o truco
Refrigerios: Coma alimentos livianos antes de salir a pedir dulces para evitar consumir golosinas mientras está fuera. Espere hasta llegar a casa para examinar las golosinas antes de que alguien las consuma.

Golosinas seguras: No consuma golosinas con envoltorios que hayan sido manipulados o que parezcan sospechosos. Es mejor evitar las golosinas que no estén envueltas adecuadamente.

Alergia a los alimentos: Consulte la etiqueta del paquete para asegurarse de que no contenga alérgenos. No permita que los niños consuman productos horneados en casa.

Riesgo de asfixia: En el caso de los niños muy pequeños, evite cualquier riesgo de asfixia debido a ciertos alimentos como el chicle, el maní y los caramelos duros o los juguetes pequeños.

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION
BETTER LIVING FOR TEXANS

Esta institución es un organismo proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA). Texas A&M AgriLife Extension es un empleador y proveedor de programas que ofrece igualdad de oportunidades. Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.

MEJOR VIDA PARA LOS TEJANOS (BETTER LIVING FOR TEXANS)
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION SERVICE

Receta del mes

Receta de Barbara Brown, especialista en proyectos del programa Una Vida Mejor para los Tejanos

Camotes rellenos de jamón y queso

Cocine una vez, coma dos veces. Ahorre más tiempo cocinado comidas más saludables en casa. Prepare mayores cantidades de comidas que puedan utilizarse en diversas recetas.

Porciones: 4

Ingredientes

- 2 camotes medianos
- 1 cucharadita de mantequilla sin sal, derretida
- 2 onzas de jamón cocido, cortado en cuadritos de ¼ de pulgada
- ¾ de taza de mozzarella o queso rallado Monterrey Jack reducido en grasas
- 4 cucharaditas de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de semillas de calabaza tostadas (opcional)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F. Pinche las papas con un tenedor. Coloque las papas en una bandeja para horno forrada con papel de aluminio. Cocínelas durante 1 hora hasta que, al pincharlas con un tenedor, se sientan tiernas. Retírelas del horno. Suba la temperatura del horno a 425 °F.
2. Corte las papas a lo largo por la mitad. Saque la pulpa de las papas (deje ¼ de pulgada de grosor dentro de la piel) y colóquela en un tazón grande.
3. Al tazón con la papa, agréguele la mantequilla y revuelva hasta que ambos ingredientes se mezclen bien. Incorpore el jamón, ½ taza de queso rallado y el queso parmesano. Divida la mezcla uniformemente entre las pieles de las papas.
4. Colóquelas en el horno durante 10 minutos. Espolvoree el ¼ de taza de queso rallado Monterrey Jack restante y hornee 5 minutos más o hasta que el queso se haya derretido. Coloque las semillas de calabaza tostadas por encima.

Nutrientes por porción: 150 calorías, 5 g de grasa total, 2.5 g de grasas saturadas, 25 mg de colesterol, 230 mg de sodio, 14 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 3 g de azúcares totales, 0 g de azúcares agregados y 13 g de proteínas

Costo total: $$$$

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION
BETTER LIVING FOR TEXANS

Esta institución es un organismo proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA). Texas A&M AgriLife Extension es un empleador y proveedor de programas que ofrece igualdad de oportunidades. Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.