

April 2008

What's In Your Cupboard?

Fats and Oils 101

Saturated Fats come from animal foods, such as meat, butter, and whole milk, and also from coconut and palm oils. Foods high in saturated fat will be firm at room temperature.

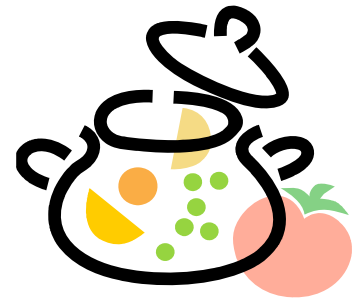
Trans Fats are produced by a process called hydrogenation, which allows liquid fats and oils to become solid at room temperature. Trans fats are found in stick margarine, shortening, and some baked goods.

Saturated and trans fats may increase the risk for coronary heart disease by raising blood cholesterol.

Make most of your fat choices from fish, nuts, and vegetable oils. Limit solid fats like butter, stick margarine, shortening, and lard.

Food Safety Tips

Leaving leftovers out at room temperature is dangerous. Bacteria grow quickly at room temperature. Always refrigerate leftovers in 2-3 hours or less.



Learn about Nutrition, Food Safety, and Stretching Food Dollars

Eat Well for Less is a series of free, self-paced, web-based learning modules that offers ideas about how to meet some of the challenges of running a household.



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

Need a computer? Most libraries will let you use theirs.



For information on how to get emergency food for your family, call Oregon Food Bank: 1-800-777-7427

Abril 2008

¿Qué hay en su despensa?

Grasas y Aceites 101

Las Grasas Saturadas vienen de los alimentos del reino animal, como son la carne, la mantequilla y la leche entera, y también de los aceites de coco y de palma. Los alimentos altos en grasa saturada son sólidos o duros cuando están a temperatura ambiente.

Las Grasas Trans son producidas por un proceso llamado hidrogenación, que le permite a las grasas y a los aceites líquidos volverse sólidos a temperatura ambiente. Las grasas trans se encuentran en la margarina en barra, en manteca y en algunos productos horneados.

Las grasas saturadas y las trans pueden incrementar el riesgo de la enfermedad de las arterias coronarias al aumentar el colesterol de la sangre.

Escoja la mayoría de grasas del pescado, de nueces y de aceites vegetales. Limite la cantidad de grasas sólidas como la mantequilla, la margarina en barra, y la manteca.

Consejos de seguridad con la comida

El dejar la comida que sobra a temperatura ambiente es peligroso, porque la bacteria crece muy rápido a esta temperatura. Ponga en el refrigerador la comida que sobra tan pronto como pueda. Nunca la deje por fuera más de 2 ó 3 horas. **¡Lo deseamos por su bien!**



Usted aprenderá sobre la nutrición, mantener la comida de una forma segura, y estirar 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