

February 2008

What's In Your Cupboard?

Calcium-rich foods, every day.

Calcium is needed for building bones and teeth. But that's not all — some calcium is in the blood and helps muscles contract and blood clot. Calcium helps nerves work, too.

Milk, yogurt and cheese are great sources of calcium. Other good sources of calcium include leafy greens like kale, collards, and turnip greens, sardines and canned salmon with bones, soybeans, and orange juice with added calcium.

Even if you have stopped growing, you can help keep your bones strong by exercising and getting the recommended number of foods containing calcium.

Tips for staying well....

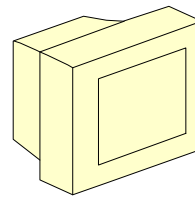
Wash your hands often - this is one of the best ways to prevent food-borne illness and can help prevent the spread of cold and flu germs.



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

Resource Spotlight

OregonHelps is a website that can help you find out if you and your family can get help from 28 different services, including food, medical care, housing, and others. OregonHelps is free and confidential. When you visit the website, you do not have to use



Where to Begin:

<http://www.oregonhelps.org/>
Note: Your library might have computers that you can use for free.

Try Beans

The USDA Dietary Guidelines say most people need up to 3 cups a week of cooked beans. Beans provide protein, fiber (for heart health and good digestion) and vitamins and minerals. Beans have no cholesterol! Visit healthyrecipes.oregonstate.edu to learn about how to cook dry beans.

Febrero 2008

¿Qué hay en su despensa?

¡Ojo a los Recursos!

OregonHelps es una página en el internet que puede ayudarlo a averiguar si usted y su familia, pueden recibir ayuda de 28 servicios diferentes incluyendo comida, cuidado médico, vivienda y otros. OregonHelps es gratis y confidencial. Cuando usted visita la página en el internet, usted no tiene que usar su nombre.

En dónde empezar:

Visite esta página en el Internet

<http://www.oregonhelps.org/>

Nota: su biblioteca puede tener computadoras para usar sin costo alguno.



Pruebe los frijoles

Las Guías Alimenticias del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) dicen que la mayoría de las personas necesitan hasta 3 tazas a la semana de frijoles cocinados. Los frijoles nos dan proteína, fibra (para la salud del corazón y para la buena digestión), vitaminas y minerales. ¡Los frijoles no tienen colesterol! Visite la página Internet, healthyrecipes.oregonstate.edu, para aprender como cocinar los frijoles secos.

Todo el mundo necesita alimentos ricos en calcio cada día.

El calcio se necesita para constituir los huesos y los dientes. Pero eso no es todo; algo de calcio se encuentra en la sangre y ayuda a contraer los músculos y a coagular la sangre. El calcio también ayuda a los nervios a trabajar.

La leche, el yogurt y el queso son una fuente excelente de calcio. Otros recursos de calcio incluyen las hojas verdes como el kale, las acelgas, y los nabos verdes, las sardinas y el salmón con espinas en lata, las semillas de soya, y el jugo de naranja con calcio añadido.

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.



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