

January 2008

What's In Your Cupboard?

Stretching Food Dollars

Foods that have a Nutrition Facts label will also have in "ingredients" list. The ingredients are listed from "most" to "least" — in other words, if sugar is the first ingredient, you know that the food is mostly sugar! It is good to check the ingredients list of foods like cereal and juice, and other foods that often contain added sugar.

Here's a nutri-tip: Whole foods like fruits, vegetables, whole grains and legumes usually have no added fat or added sugar.



Food Contamination

Bacteria are everywhere! They live in the soil, air, water, and the intestines of humans and animals. Rats, mice, and insects can carry bacteria to food, too. Most bacteria need a moist, warm environment, and need food to grow.

Food can be contaminated in several ways:

- Even when hands look clean, they still carry bacteria.
- Meat and poultry drippings carry bacteria.
- Uncovered coughs and sneezes spread bacteria.
- Mishandling of food during preparation, cooking, and storage are ways foods become contaminated.

Keep it clean! Washing hands and surfaces often will help keep bacteria from spreading to and from food.

Cook it well! Cooking food to the proper temperature will kill bacteria and help prevent food-borne illness.

Cool it soon! Refrigerating foods promptly will help keep bacteria from quickly multiplying in food

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

¿Qué hay en su despensa?

Contaminación de comida

¡La Bacteria está en todas partes! Ella vive en la tierra, el aire, el agua, y en los intestinos de seres humanos y animales. Las ratas, los ratones, y los insectos también pueden transmitir la bacteria también a la comida. La mayoría de las bacterias necesitan humedad, ambiente tibio, y comida para crecer.

- La comida puede estar contaminada en varias formas:
- Aun cuando las manos parezcan limpias, todavía pueden llevar bacteria.
- Las gotas que escurren de las carnes y las aves llevan bacteria.
- Toser y estornudar sin cubrirse propagan la bacteria.
- Manejar la comida mal durante su preparación, al cocinarla, y al almacenarla, es cómo se contamina con frecuencia.

¡Mantenga todo limpio! El lavarse con frecuencia las manos y lavar las superficies de trabajo ayuda a evitar que la bacteria se propague con la comida.

¡Cocine todo bien! El cocinar la comida a la temperatura apropiada mata la bacteria, previniendo enfermarse por comida contaminada.

¡Enfríe todo pronto! El refrigerar la comida pronto ayudará a evitar que la bacteria se multiplique rápidamente por toda la comida.

Estire su presupuesto de comida

Los alimentos que tienen una etiqueta de Datos de Nutrición, también tienen una lista de "ingredientes". Los ingredientes están en orden desde el de "más" cantidad, hasta el de "menos"; en otras palabras, si el azúcar es el primer ingrediente, usted sabrá que dicho alimento es principalmente azúcar. Es bueno revisar la lista de los ingredientes de los alimentos como el cereal y el jugo, y otros alimentos que con frecuencia tienen azúcar añadida.

El siguiente es un nutri-consejo: los alimentos enteros como las frutas, los vegetales, el grano entero y las legumbres, generalmente no tienen grasa o azúcar añadidas.



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