



Cooking & Nutrition Classes 2009

Thanks to a wonderful partnership with OSU Extension Service in Washington County, residents at Reedville Apartments in Aloha have participated in a series of classes on preparing healthy family meals when on a tight budget. With all the food, materials and instruction supplied by OSU Extension Service, the classes take place in the community room at Reedville Apartments on weekday mornings.

Each week OSU Extension Service bilingual instructor Matilde Rodriguez provides nutrition education, and prepares a meal. The students get to be the taste-testers and take home the recipe. They have worked with Matilde in planning recipes that they think their families will enjoy, combining culturally appropriate menus with new foods to introduce.

One of the students has been preparing meals for her family for over 40 years, but is really enjoying trying out new dishes. There are currently eight residents enrolled in the 8 week program that meets weekly.



“We’re grateful to Maureen Quinn and Matilde Rodriguez of OSU Extension Service,” says Bienestar director Karen Shawcross, “for making this educational opportunity available onsite for our residents. Through the Oregon Nutrition Education Program thousands of Oregonians have learned how to make better food choices, handle food safely, and manage their resources so they do not run out of food before the end of the month. We are so pleased to be able to offer the program onsite at our community through this partnership.”

More information is available at
<http://extension.oregonstate.edu/nep>.

Escoja alimentos de cada grupo...

- Escoja alimentos de cada grupo, no los en grupo más importante que otro.
- Escoja alimentos bajos en grasas y calorías como: los frijoles, vegetales, granos enteros, y productos lácteos.
- Escoja más frutas frescas, congeladas, secadas, o sea por vez de jugos.
- Coma más vegetales: de color verde, amarillos, naranjas, y otros.
- Coma alimentos con calcio: leche o leche de leche de soja, queso, o otros con calcio.
- La mitad de los granos consumidos, como arroz, panes, galletas, arroz y pasta deben provenir de granos enteros.
- Escoja proteínas bajas en grasas en las carnes y aves, y coma más pescados, frijoles, leguminas, nueces y semillas.
- Use la etiqueta de nutrición para escoger mejor los alimentos, más agua y leche.

Tome en cuenta las calorías...

- Escoja alimentos de cada grupo, no los en grupo más importante que otro.
- Tome en cuenta las calorías: si un alimento es alto en calorías, asegúrese que sea necesario para su dieta saludable.
- Use la etiqueta de nutrición para escoger mejor los alimentos, más agua y leche.
- Escoja alimentos que sean bajos en grasas y calorías.
- Coma más vegetales: de color verde, amarillos, naranjas, y otros.
- Coma alimentos con calcio: leche o leche de leche de soja, queso, o otros con calcio.
- La mitad de los granos consumidos, como arroz, panes, galletas, arroz y pasta deben provenir de granos enteros.
- Escoja proteínas bajas en grasas en las carnes y aves, y coma más pescados, frijoles, leguminas, nueces y semillas.
- Use la etiqueta de nutrición para escoger mejor los alimentos, más agua y leche.

GRANOS
Comen más variedad de granos enteros.

VEGETALES
Varie los vegetales.

FRUTAS
Escoja más frutas frescas.

GRANOS Y CALORÍAS DISCRECIÓN
Coma más granos enteros.

LECHE
Coma alimentos ricos en calcio.

CARNES Y FRÍJOL
Coma más proteínas.

MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

Be active for 60 minutes each day.

GRANOS (Grains) - Base of the pyramid

VEGETALES (Vegetables) - Second level

FRUTAS (Fruits) - Third level

LECHE (Milk) - Fourth level

CARNES Y FRÍJOL (Meat/Beans) - Top level

Healthy eating includes a diet that is:

- Low in saturated fat, trans fat, and cholesterol
- High in fiber, potassium, calcium, and iron
- Low in sodium
- High in whole grains, fruits, and vegetables

An average 2,000 calorie/day diet should contain:

- 6 ounces **GRANOS**
- 3 cups **VEGETALES**
- 2 cups **FRUTAS**
- 3 cups **LECHE** or equivalent products
- 5 ounces **CARNES Y FRÍJOL**
- 7 teaspoons of 1/2 grams **GRASAS**

and physical activity at www.MyPyramid.gov

¡Los Deseamos Mucha Salud!

Montaje la comida sana!

- Use colores a la hora de preparar sus alimentos.
- Coma más frutas y verduras frescas, las que ofrecen desde proteínas y fibra.
- Prepare las combinaciones de los alimentos en el supermercado, en la preparadora y en el almacenamiento. Prepare los alimentos y pida de los colores. Haga mucho del plato con la combinación de los colores con los frijoles y verduras.

Comida Saludable

- Coma las carnes, aves y pescados bajos en grasas para reducir las grasas.

¡Manténgase Saludable!

- Coma los alimentos frescos y los alimentos saludables.
- Prepare los alimentos correctamente. Prepare un menú saludable y realice un seguimiento de su dieta.

CONSTRUYA UNA BASE SALUDABLE

- Haga que la parte de la pirámide le guste más alimentos.
- Escoja una variedad de granos enteros, especialmente granos enteros.
- Escoja una variedad de frutas y verduras.
- Mantenga la comida para comer.

OCT 1 2009