

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

WELLNESS

WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .
Ideas for Eating Better For Less . . .

Noviembre 2009
November 2009

Prepárese para las Emergencias

Esté listo en caso de que uno de estos eventos se convierta en una situación de emergencia:

- Inundaciones
- Tornados
- Tormentas severas
- Pandemia de gripe
- Tormenta de invierno (hielo y/o nieve)
- Temperaturas extremas (calor o frío)

¡Elabore un Plan!

- ◆ Haga una lista de nombres (familia, doctor, escuela, etc.) y números de teléfono de personas que pueda contactar, si usted necesita asistencia durante una emergencia.
- ◆ Comparta su plan de emergencia que le cause faltar al trabajo o que sus niños permanezcan en casa con su familia, parientes y amigos.

Equipo de Emergencia

- ◆ Agua
- ◆ Comida
- ◆ Botiquín de Primeros Auxilios
- ◆ Abre Latas
- ◆ Desinfectante para manos
- ◆ Radio de baterías
- ◆ Linterna y baterías extras
- ◆ Kleenex y papel de baño



Almacene provisiones al menos por 3 días y considere guardar comida y agua para 2 semanas. Se recomienda un galón de agua diario por persona para beber y para aseo personal.

Be Prepared for Emergencies

Be ready if any one of these events becomes an emergency situation:

- Floods
- Tornadoes
- Severe thunderstorms
- Flu pandemics
- Winter Storms (ice and/or snow)
- Extreme temperatures (heat or cold)

Have a Plan!

- ◆ Have a list of names (family, doctor, school, etc.) and phone numbers of individuals to contact if you need assistance during an emergency.
- ◆ Share your plan for an emergency that causes you to miss work or your children to stay home from school with your family, relatives and friends.

Emergency Supply Kit

- ◆ Water
- ◆ Food
- ◆ First aid kit
- ◆ Can opener
- ◆ Hand sanitizer
- ◆ Battery operated radio
- ◆ Flashlight and extra batteries
- ◆ Tissues and toilet paper



Store at least a 3-day supply and consider storing a 2-week supply of food and water for you and your family. One gallon of water per person per day is recommended for drinking and cleanliness.

Almacenando Alimentos para Emergencias

Almacene alimentos que no necesiten refrigeración en un área fresca y seca. Reemplace los alimentos regularmente con artículos alimenticios comprados recientemente.

En un período de 6 meses, use:

- Galletas
- Fruta seca
- Papas instantáneas
- Leche en polvo



En un periodo de un año, use:

- Cereal listo para comer
- Jugos enlatados
- Mantequilla de cacahuete, nueces enlatadas
- Carne enlatada, fruta, vegetales, frijoles y sopas.

***Revisar las fechas de vencimiento en los frascos de comida para bebés, si fueron almacenadas para emergencias.**



Store Food for Emergencias

Store foods that do not need refrigeration in a cool, dry area. Replace stored foods items regularly with newly purchased food items.

Within 6 months, use:

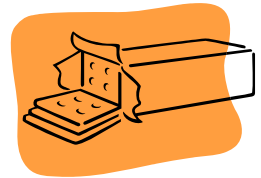
- Crackers
- Dried fruit
- Boxed potatoes
- Powdered milk



Within one year, use:

- Ready-to-eat cereal
- Canned juices
- Peanut butter, canned nuts
- Ready-to-eat canned meat, fruit, vegetables, beans and soups.

***Check expiration dates on baby food jars stored for emergencies.**



Cacerola de Frijoles Horneados 8 porciones
2 latas (15 oz.) de frijoles horneados
1 cucharada de melaza o azúcar morena
1/2 cucharadita chile en polvo
12 onzas de jamón enlatado picado

1. En un sartén mediano poner los frijoles, la melaza y el chile en polvo.
2. Cocinar a fuego mediano por 5 minutos o hasta que esté bien caliente.
3. Añadir los pedazos de jamón. Cocinar por 5 minutos más o hasta que esté bien caliente.
4. Refrigerar los sobrantes.

Factor Nutricional (por porción) - Calorías 260 ~ grasa 12 g ~ calorías derivadas de la grasa 110 ~ sodio 650 mg ~ carbohidratos 27 g fibra 5

Easy Baked Beans Casserole Serves 8
2 cans (15 oz.) baked beans
1 tablespoon molasses or brown sugar
1/2 teaspoon chili powder
12 oz. canned ham lunchmeat, cubed

1. In a medium skillet add baked beans, molasses and chili powder.
2. Cook on medium-high heat about 5 minutes or until heated through.
3. Add ham cubes. Cook an additional 5 minutes or until mixture is heated through.
4. Refrigerate leftovers.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 260 ~ fat 12 g ~ calories from fat 110 ~ sodium 650 mg ~ total carbohydrate 27 g ~ fiber 5 g

Macarrones y Queso con Atún Fácil de Preparar 4 porciones

1 paquete de macarrón con queso
1 lata (15 oz.) de chícharos o vegetales mixtos escurridos
1 cucharada de cebolla seca
1 lata (6 oz.) de atún escurrido

1. En un sartén grande preparar el macarrón y queso según como dice el paquete.
2. Añadir los chícharos, cebolla y atún al macarrón y queso. Mezclarlo lentamente.
3. Cocinar a fuego mediano hasta que esté bien caliente, mover ocasionalmente.
4. Refrigerar los sobrantes.

Factor Nutricional (por porción): calorías 350 ~ grasa 7 g ~ calorías derivadas de la grasa 65 ~ sodio 1130 mg ~ carbohidratos 45 g ~ fibra 5 g

Easy Tuna Mac & Cheese Serves 4

1 pkg. macaroni & cheese dinner
1 can (15 oz.) peas or mixed vegetables, drained
1 tablespoon instant minced onion
1 can (6 oz.) tuna, drained, flaked

1. Prepare macaroni & cheese dinner as directed on package in a large sauce pan.
2. Add peas, onion and tuna to macaroni & cheese. Stir gently to mix.
3. Cook over medium heat until heated through (do not boil), stirring occasionally.
4. Refrigerate leftovers.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 350 ~ fat 7 g ~ calories from fat 65 ~ sodium 1130 mg ~ total carbohydrate 45 g ~ fiber 5 g



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

**University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating**

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.