

EL OBSERVADOR

A Weekly Publication from
The Portland Observer

de Portland

¿Que explican las fechas de frescura?

Todos los productos lácteos, los cereales, panes, y carnes tienen fechas de frescura ('freshness') o vencimiento ('expiration') en sus paquetes que nos ayudan a decidir si debemos comprar el producto - pero que, realmente, quieren decir estos términos? La siguiente lista explica los términos mas comunes que se encuentran en paquetes de comida:

Fecha de frescura ('best-if-used-by' o 'freshness date'): Esta fecha, que se encuentra en cereales o productos horneados, es la última fecha en la cual la compañía recomienda que Ud. consuma el producto. Después de la fecha, todavía se puede consumir, pero posiblemente no tendrá la misma calidad o frescura.

Fecha de vender ('sell by'): Esta fecha, que se encuentra en productos lácteos, jugos frescos, y carnes empacadas, es la última fecha en la cual se puede vender el producto en el supermercado. La mayoría de las comidas todavía se pueden comer por una semana después de la fecha 'sell by', al menos que estén almacenados apropiadamente y no se hayan estropeados.

Fecha de vencimiento ('expiration date' o 'use-by'): Esta fecha se encuentra en la masa refrigerada y la levadura, es la última fecha en la cual se puede usar el producto. Una vez pasada la fecha de vencimiento, no hay garantía sobre la calidad del producto.

Como evitar la salmonela

Salmonela es la bacteria mas comun la cual es responsable por la mitad de los casos de contaminación de la comida. Se encuentra en productos animales crudos como huevos, aves, y otras carnes. Mientras que sea responsable por muchos casos de contaminación, es fácil evitar el riesgo de contaminarse siguiendo las siguientes sugerencias:

- * Descongelar productos frizados en el refrigerador.

- * Cocine las comidas por entero. Se mata la salmonela con el calor, entonces, cocinar y comer comidas en su temperatura adecuada es su mejor defensa.

- * Almacene los huevos en el refrigerador

- * No coma ninguna comida que contiene huevos crudos.

- * Tenga cuidado de la cruz-contaminación. Lave todas las superficies que se pone en contacto con carnes crudas o huevos crudos con agua caliente y jabón. Si es posible, use una tabla de picar separada para carnes crudas.

Datos sobre la grasa

- * Grasa es grasa - Aunque sea aceite de olivo, cacahuete, coco o mantequilla, una cucharada contiene 15 gramos de grasa y 135 calorías. Una taza contiene 240 gramos y 2,160 calorías.

- * Hay dos clases de colesterol - LDL el mal colesterol y HDL el buen colesterol. LDL bloquea la arteria y aumenta el riesgo de infartos y derrames cerebrales. HDL se puede procesar en el hígado. Que aumenta el nivel de LDL en su cuerpo? Grasas saturadas y grasas 'trans'. Que aumenta el nivel de HDL en el cuerpo? Grasas no saturadas y ejercicio.

El Técnico De Oregon Gana El Viaje De Nascar Con La Promoción De Pennzoil



Pennzoil local Steve representativo Ogden y encargado de servicio de McMinnville Toyota Carl Storgaard, presentado ASE certificó al técnico Wes Ramirez con un viaje de lujo para dos al

UAW de la taza de Nascar Winston raza del GM 500 en el carretera de motor de Charlotte de septiembre el 30. Ramirez ser seleccionar ganador más que 15.000 entrada recibir técnico

quien ser miembro nacional instituto para automotor servicio excelencia (ASE) a través Norteamérica por Pennzoil "cuando usted ser bajo capilla" monto.

De Nuevo A Escuela Con Alergias Y Asma

El principio del año escolar es a menudo una época del entusiasmo para los niños y los padres igualmente. Sin embargo, para 5 millones de niños estimados con asma, el ir de nuevo a escuela puede ser una experiencia espantosa. El asma es la causa principal del ausentismo de la escuela debido a una enfermedad crónica. Esto traduce a \$6,21 mil millones en costes directos e indirectos incluyendo honorarios médicos, días laborables perdidos para los padres y días faltados de la escuela para los niños. La mayoría de los estos días perdidos se pueden prevenir por la educación apropiada y el cuidado médico apropiado.

Para ayudar a padres, el personal de la escuela y los abastecedores del childcare protegen a niños con alergias y asma y reducen 10 millones de días perdidos de la escuela cada año, la alergia y la red del asma -

madres de Asthmatics, de Inc. (AAN - MA), de niño con alergias y de asma y de su familia tiene las derechas siguientes:

- * Ser presentado con los hechos científicos probados sobre asma y alergias claramente y ciudadosamente, discutiendo preocupaciones apropiadas sin crear ansiedad innecesaria.

- * Ser cuidado para cerca un médico de apoyo que proporciona a un plan para la gerencia preventiva del asma y de las alergias así como el tratamiento para los episodios agudos.

- * Para vivir en un ambiente humo-libre, haciendo tentativas razonables de eliminar alérgenos relevantes.

- * Para tener acceso completo a las medicaciones apropiadas y al asma o a las alergias tan incontrolado médico de los dispositivos no limite los logros escolásticos, atléticos y sociales potenciales.

- * Para aprender habilidades de uno mismo-gerencia del healthcare para reducir al mínimo dependencia del personal médico, de clínicas de la emergencia y de hospitalizaciones.

- * Para contar con a profesores, a enfermeras de la escuela, a los coches, a los consejeros del campo, y a otros adultos confiados con el cuidado de niños para entender la dirección aclarada de éstos con asma y alergias.

"Clave mantener cabrito in escuela ser mantener sano y uno cuenta derecha para niño con alergia y asma ayudar borrar encima algo tensión y confusión para padre y escuela administrador por proporcionar guía de consulta para cada uno para seguir," comentar AAN - MA presidente y fundador, Nancy Sander.

Se desgajó un cerro en Topilejo; no hubo heridos

Un desprendimiento de piedras en el cerro Tetequilo, en el pueblo de Topilejo, en la delegación Tlalpan, inundaciones y encharcamientos en diferentes colonias y severos problemas viales dejó la lluvia que en las últimas 24 horas se abatió sobre el Distrito Federal.

El reblandecimiento de la tierra ocasionó que tres rocas, de aproximadamente 20 toneladas cada una, cayeran sobre igual número de viviendas en la colonia Tepexintla, ubicada en las faldas de dicho cerro, al sur de la ciudad. Dos quedaron parcialmente dañadas y la otra fue destruida totalmente, sin dejar víctimas ni lesionados, ya que estaban deshabitadas, informó el director de Protección Civil del gobierno capitalino, Luis Wintergerst.

Personal de esa dependencia y de la delegación Tlalpan desalojaron la zona, calificada como de muy alto riesgo, y ayer fueron reubicadas las 25 familias que habitaban cien viviendas del lugar en un albergue en el que reciben alimentos, agua cobijas, así como atención médica y psicológica. Wintergerst dijo que las lluvias registradas este mes se acercan a la media histórica de precipitaciones pluviales en la ciudad de México, e informó que las unidades de Protección Civil están en alerta permanente para cualquier emergencia.

Por su parte, el delegado en Tlalpan, Salvador Martínez della Rocca, realizó un recorrido por la zona afectada, habló con las personas que se negaron a dejar sus casas o temor a perderlas y las convenció de trasladarse al albergue

mientras se buscan opciones de reubicación.

Por otra parte, la Central de Bomberos reportó que diez colonias quedaron severamente afectadas por inundaciones y encharcamientos de hasta 30 centímetros de altura en calles y avenidas de las delegaciones Iztapalapa y Tláhuac, tras la tormenta que cayó ayer por la tarde.

Mientras tanto, en la Gustavo A. Madero las inundaciones alcanzaron más de medio metro de altura y en algunos casos este nivel fue rebasado.

Por lo menos tres estaciones de la línea 3 del Metro - Potrero, 18 de Marzo e Indios Verdes - interrumpieron su servicio debido al intenso aguacero, según informó la Secretaría de Seguridad Pública (SSP).

Halloween Ya Esta Aqui



En unos cuantos días se celebrará Halloween. Comience a planear esta noche tan divertida para los niños. Que sea sin peligros ni problemas.

Imaginación e ingenuidad son necesarios para hacer disfraces de cosas a nuestro alcance y disponibles en su casa como sábanas rotas, camisas viejas, bolsas de papel o bolsas plásticas, pueden hacer disfraces muy originales., si usted quiere comprar el disfraz ya hecho, visite sus tiendas de segunda mano.

1- Prepare disfraces que sean brillantes y que sean cómodos sin cubrir la vista.

2- Los disfraces deben ser mas cortos que el vestuario, para evitar caídas

3- Es mejor utilizar pintura en la cara que ponerse máscaras.

4- Al usar máscara debe de estar ajustada y que no obstruya la visión

5- Pelucas, Sombreros y capas deben de estar firmemente aseguradas

6- Armas de juguete deben de ser blandas y flexibles que no aparezcan de verdad

Fiestas Caseras

1- Fiestas con familia, amigos y vecinos es una celebración mas segura

2- Sirva bocadillos sanos, frutas nueces o antojitos tipicos

3- Lleve a los niños a una casa de espantos en su vecindario, es sano y divertido

Pidiendo Dulces "Trick or Treat"

1- Tome precauciones si los niños van a ir de casa en casa

2- Dele de comer a los niños antes de salir a buscar dulces, frutas un sandwich etc.

3- Un adulto siempre debe de acompañar a los niños cuando van en busca de dulce

4- Unicamente vayan a casas de personas que conozcan

5- Toque en las casas que tienen el portal alumbrado (nunca en casas oscuras)

6- No deje que los niños coman o prueben los dulces, hasta que no lleguen a casa

7- Los padres deben de revisar las golosinas, si el paquete está abierto, tírelo

8- También revise los juguetes que reciban

9- Los niños deben de regresar a casa antes de las 8 y media es más seguro

10- No permita que los niños coman los dulces rápido, deben de durarles semanas

Que tengan un buen Halloween, diviértanse y manténgase seguros sin correr riesgos tenga disfraces brillantes y cuidense cuando crucen las calles oscuras.

Grasa buena, grasa mala

Grasa ya no se trata de una palabra sencilla de cinco letras. Hay varias clases de grasa y es muy difícil saber cuales son saludables y cuales son saludables y cuales no se deben de consumir.

Ud. necesita grasa en su cuerpo pero no más de 30% de las calorías por día, para llevar ciertas vitaminas por el cuerpo. Entonces, la pregunta es: como se encuentra la grasa que Ud. necesita?

Hay cuatro principales tipos de grasa: Saturated (saturado), Monounsaturated (mono-no-saturado), Polyunsaturated (poli-no-saturado) y Trans fat (grasa).

Trans fat: Grasa 'trans' también se conoce como grasa escondida porque no hay información sobre ellas en la etiqueta de nutrición. Pero grasa 'trans' si existe. Mire alrededor de su cocina. Si ve margarina o manteca vegetal, Ud. esta viendo 'trans fat.' Grasas 'trans' se forman cuando el aceite esta parcialmente hidrogenado, lo cual es un proceso que endurece el aceite liquido para hacerlo más sólido. Una vez que el aceite sea sólido, se hace más saturado. Por ejemplo, si Ud. mira la lista de ingredientes de muchos pasteles, galletas, tortas y donas, y ve las palabras 'partially hydrogenated' y después una clase de aceite, eso quiere decir que probablemente hay grasas 'trans'

en esa comida. Trate de limitar el consumo de esta clase de grasa porque puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón y ciertos cánceres.

Grasa Saturada: Se encuentran grasas saturadas principalmente en grasas animales y aceites tropicales. Es mejor no comerlas porque aumentan el nivel de colesterol en su cuerpo. En lugar de comer estas grasas saturadas, trate de usar grasas 'polyunsaturated' como aceite de maiz y girasol o grasas 'monounsaturated' como aceite de olivo, canola, o cacahuete.

El asunto de la grasa es muy complicado; entonces, no seria buena opción comer solamente productos especiales que tienen un contenido reducido de grasa? La respuesta no es tan sencilla. Muchas compañías han creado productos sin grasa ('fat-free') o bajo en grasa ('low-fat') agregando más azúcar para mejorar el sabor. Sin embargo, azúcar aumenta las calorías del producto sin darnos nutrientes, y demasiadas calorías también nos engordan. El mejor consejo es mantener una dieta con variedad, balance y moderación.

Si tiene ganas de comer papas fritas o helado, comalos de vez en cuando. Pero, para balancear la dieta coma muchos vegetales, frutas y granos integrales para haver caso de la indulgencia.