



FAMILY NUTRITION NEWSLETTER

NOVEMBER
2017
EDITION

PRODUCE ITEMS OF THE MONTH ARE APPLES & ONIONS

At St. Vincent we believe in treating the whole person - mind, body and spirit. Therefore, you will find that these newsletters do the same thing...you'll be offered information addressing all three aspects of a person. We hope you enjoy the newsletters and that you find them useful for keeping your family healthy and happy. Thank you for reading!

PRODUCE SELECTION:

Onions:

- Onions come in various shapes and colors, none of which is a reliable indicator of taste or strength.
- Choose firm dry onions with shiny, tissue-thin skins.
- Dry onions keep three to four weeks if stored in a dry, dark, cool location.
- Avoid selecting onions that have bruises, cuts or blemishes.

Apples:

- When choosing your apples, pick one up and gently press a small area of the fruit's skin. It should be firm to the touch.
- Avoid apples that are noticeably soft, discolored, or indent easily after you press the skin. Also, try to avoid apples that have noticeable bruises.
- A fresh, high-quality apple will have a pleasant smell to it.



Nutrition Facts	
Serving Size 1 small 2-3/4 (149 g)	
Amount Per Serving	
Calories 77	Calories from Fat 2
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1mg	0%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 4g	14%
Sugars 15g	
Protein 0g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 11%
Calcium 1%	Iron 1%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
©www.NutritionData.com	



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup, chopped 160g (160 g)	
Amount Per Serving	
Calories 64	Calories from Fat 1
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 6mg	0%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Sugars 7g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 20%
Calcium 4%	Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
©www.NutritionData.com	

HEALTHY BODY FOCUS: National Family Health History Day

To help focus attention on the importance of family history, the Surgeon General, in cooperation with other agencies with the U.S. Department of Health and Human Services, has launched a national public health campaign, called the Surgeon General's Family History Initiative, to encourage all American families to learn more about their family health history.

Health-care professionals have known for a long time that common diseases - heart disease, cancer, and diabetes - and rare diseases - like hemophilia, cystic fibrosis, and sickle cell anemia - can run in families. If one generation of a family has high blood pressure, it is not unusual for the next generation to have similarly high blood pressure. Tracing the illnesses suffered by your parents, grandparents and other blood relatives can help your doctor predict the disorders to which you may be at risk and take action to keep you and your family healthy.

Because family health history is such a powerful screening tool, the Surgeon General has created a new computerized tool to help make it fun and easy for anyone to create a sophisticated portrait of their family's health. The revised version of the "My Family Health Portrait" tool is a Web-enabled program that runs on any computer that is connected to the Web and running an up-to-date version of any major Internet browser. The new version of the tool offers numerous advantages over previous versions, which had to be downloaded to the user's computer.

The Web-based tool helps users organize family history information and then print it out for presentation to their family doctor. In addition, the tool helps users save their family history information to their own computer and even share family history information with other family members. Access the My Family Health Portrait Web tool at <https://familyhistory.hhs.gov/>.

HELPING YOUR CHILD EAT HEALTHY

Onions are not one of those vegetables that most children are going to want to eat raw! However, this versatile vegetable has a wide variety of uses. Here are some of our favorites:

- Grill onions and peppers on your stovetop or grill as a topping for chicken or steak.
- Dice raw onions for a crunchy salad addition.
- Incorporate onions into your favorite salsa recipe.

Apples are one of the most popular fruits in the US. Here are some ideas for including them in your meals and snacks:

- Take into consideration what you plan to do with your apples as most children seem to prefer sweet tasting apples like Red Delicious or Pink Ladies over sour ones like Granny Smith.
- Apple peels can be off-putting for some children so peel the skin and slice them into smaller, more manageable slices.
- For a special treat, dip apple slices into caramel sauce.
- Top pork chops with apple slices for a sweet and savory bite.
- Homemade applesauce made from fresh apples is an easy and delicious treat! We've included a recipe for you below.

RECIPE CORNER

HOMEMADE APPLESAUCE (RECIPE FROM THE PIONEER WOMAN)

Ingredients

- 6 pounds apples (peeled, cored and cut into 8 slices)
- 1 cup apple juice or apple cider
- Juice of 1 lemon
- 1/2 cup brown sugar, packed
- 1 teaspoon Cinnamon, more or less to taste
- Optional ingredients: nutmeg, maple syrup, allspice, butter

Instructions:

Combine all ingredients in a large pot and cook over medium heat, stirring occasionally, for 25 minutes. Carefully puree in a food processor or blender until smooth. Be careful not to fill the blender too full - it's best to split your mixture into two portions.

Store in the fridge and serve by itself, over pork chops, over ice cream, over pancakes...or any place where applesauce is needed!

LOS PRODUCTOS DEL MES SON LAS MANZANAS Y LAS CEBOLLAS

En St. Vincent, creemos en el tratamiento de la persona en su totalidad: mente, cuerpo y espíritu. Por lo tanto, podrá observar que estos boletines se centran en lo mismo: se le ofrecerá información que aborda los tres aspectos principales de una persona. ¡Esperamos que disfrute de los boletines y que le resulten útiles para conservar la salud y la felicidad de su familia! ¡Gracias por leerlos!

SELECCIÓN DE PRODUCTOS:

Cebollas:

- Las cebollas vienen en varias formas y colores, de los cuales ninguno es un indicador confiable de sabor o firmeza.
- Elija cebollas secas firmes con cáscaras brillantes y tejido fino.
- Las cebollas secas duran de tres a cuatro semanas si se almacenan en un lugar seco, oscuro y fresco.
- Evite seleccionar cebollas que tengan magulladuras, cortes o manchas.

Manzanas:

- Cuando seleccione sus manzanas, tome una y presione suavemente una parte pequeña de la cáscara de la fruta. Debe ser firme al tacto.
- Evite las manzanas que sean notablemente blandas, descoloridas o pierdan jugo fácilmente después de presionar la cáscara. Además, trate de evitar las manzanas que tengan magulladuras notables.
- Una manzana fresca y de alta calidad tendrá un aroma agradable.

ENFOQUE EN UN CUERPO SANO: Día Nacional de Antecedentes Familiares de Salud

A fin de ayudar a centrar la atención en la importancia del historial familiar, el Cirujano General, en colaboración con otras agencias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., lanzó una campaña nacional de salud pública llamada Iniciativa de Antecedentes Familiares del Cirujano General, para alentar a todas las familias estadounidenses a obtener más información sobre su historial de salud familiar.

Los profesionales de la salud saben desde hace mucho tiempo que las enfermedades comunes (enfermedad cardíaca, cáncer y diabetes) y las enfermedades poco frecuentes (como la hemofilia, la fibrosis quística y la anemia falciforme) pueden ser hereditarias. Si una generación de una familia tiene presión arterial alta, no es inusual que la próxima generación tenga un tipo de presión arterial similar. Rastrear las enfermedades que sufren sus padres, abuelos y otros parientes de sangre puede ayudar a su médico a predecir los trastornos a los que podría estar en riesgo y a tomar medidas para mantenerlos sanos a usted y a su familia.

Debido a que el historial de salud familiar es una herramienta de detección muy poderosa, el Cirujano General ha creado una nueva herramienta computarizada para ayudar a que sea divertido y fácil para cualquier persona crear un retrato sofisticado de la salud de su familia. La versión revisada de la herramienta "My Family Health Portrait" (El retrato de salud de mi familia) es un programa habilitado para la Web que se ejecuta en cualquier computadora conectada a la red que cuente con una versión actualizada de cualquier navegador de Internet importante. La nueva versión de la herramienta ofrece numerosas ventajas con respecto a las versiones anteriores, que debían descargarse a la computadora del usuario.

La herramienta basada en la Web ayuda a los usuarios a organizar la información del historial familiar, y luego la imprime para presentarla a su médico de familia. Además, la herramienta ayuda a los usuarios a guardar su información de historial familiar en su propia computadora e incluso compartir información de historial con otros miembros de la familia. Acceda a la herramienta Web My Family Health Portrait en <https://familyhistory.hhs.gov/>.

AYUDE A SU HIJO A COMER SANO

Las cebollas no son una de esas verduras que la mayoría de los niños quieren comer crudas! Sin embargo, estas versátiles verduras tienen una amplia variedad de usos. Estos son algunos de nuestros favoritos:

- Ase a la parrilla las cebollas y los pimientos en la estufa o parrilla como aderezo para pollo o carne.
- Corte en dados las cebollas crudas para agregar a una ensalada crujiente.
- Incorpore cebollas en su receta de salsa favorita.

Las manzanas son una de las frutas más populares en los Estados Unidos. Aquí hay algunas ideas para incluirlas en sus comidas y refrigerios:

- Tenga en cuenta lo que planifica hacer con sus manzanas, ya que la mayoría de los niños suelen preferir las manzanas de sabor dulce, como Red Delicious o Pink Ladies, en lugar de las amargas, como Granny Smith.
- La piel de manzana puede ser desagradable para algunos niños, así que pele la manzana y córtela en rodajas más pequeñas y manejables.
- Si desea hacer un plato especial, sumerja las rodajas de manzana en salsa de caramelo.
- Cubra las chuletas de cerdo con rodajas de manzana para obtener un sabor agrídulce.
- ¡El puré de manzana casero elaborado con manzanas frescas es un plato simple y delicioso! A continuación, hemos incluido una receta para usted.

Manzana	
Información nutricional	
Tamaño de la porción 1 pequeña 2-3/4 (149 g)	
Cantidad por porción	
Calorías 77	Calorías de las grasas 2
% Valor diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Grasas trans	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos totales 21g	7%
Fibra dietética 4g	14%
Azúcares 15g	
Proteína 0g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 11%
Calcio 1%	Hierro 1%
*El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	
© www.NutritionData.com	



Cebolla	
Información nutricional	
Tamaño de la porción 1 taza, picada 160g (160 g)	
Cantidad por porción	
Calorías 64	Calorías de las grasas 1
% Valor diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Grasas trans	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 6mg	0%
Carbohidratos totales 15g	5%
Fibra dietética 3g	11%
Azúcares 7g	
Proteína 2g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 20%
Calcio 4%	Hierro 2%
*El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	
© www.NutritionData.com	



RINCÓN DE RECETAS

PURÉ DE MANZANA HECHO EN CASA (RECETA DE LA MUJER PIONERA)

Ingredientes

- 6 libras de manzanas (peladas, sin el núcleo y cortadas en 8 rebanadas).
- 1 taza de jugo de manzana o sidra de manzana.
- Jugo de 1 limón.
- 1/2 taza de azúcar moreno, llena.
- 1 cucharadita de canela, más o menos al gusto.
- Ingredientes opcionales: nuez moscada, jarabe de arce, pimienta de Jamaica, mantequilla.

Instrucciones

Combine todos los ingredientes en una olla grande y cocine a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, durante 25 minutos.

Con cuidado, haga un puré en un procesador de alimentos o licuadora hasta que quede suave. Tenga cuidado de no llenar demasiado la licuadora; es mejor dividir la mezcla en dos porciones.

Guárdelo en la nevera y sírvalo solo, sobre chuletas de cerdo, sobre helado, sobre panqueques... ¡o en cualquier plato que necesite puré de manzana!