



# Seguridad alimentaria Durante emergencias

Por: Gail Ellis, Especialista en Seguridad Alimentaria de la Extensión de la OSU

### Lo que hay que saber

Durante las emergencias, muchas personas, incluidas las familias, los bomberos y otros voluntarios de emergencia, pueden depender de los alimentos donados. Christi Evans, especialista en seguridad alimentaria de la Extensión de la OSU, expone las precauciones que se deben tomar al almacenar alimentos perecederos.

Dejar los alimentos a temperatura ambiente durante demasiado tiempo puede hacer que crezcan bacterias, lo que puede provocar enfermedades transmitidas por los alimentos. Los alimentos fríos deben mantenerse a 40 °F o menos. Comida caliente a 140 °F o más. Si los alimentos se dejan a temperatura ambiente durante más de dos horas, deben desecharse.

### Almacenamiento de alimentos

Cuando almacene los alimentos sobrantes, tenga en cuenta que la mayoría de los sobras solo deben guardarse en el refrigerador durante tres o cuatro días. Las sobras deben almacenarse en el congelador para un almacenamiento más prolongado. Cuando recaliente las sobras, asegúrese de que alcancen los 165 ° F medidos con un termómetro para alimentos.

Los alimentos congelados pueden permanecer seguros durante 24 a 48 horas si las puertas del refrigerador y el congelador permanecen cerradas. Si tiene un termómetro para electrodomésticos en su congelador, verifique la temperatura. Si la comida está a 40 °F o menos, o si contiene cristales de hielo, puede cocinar o volver a congelar la comida de manera segura. Cada alimento debe revisarse individualmente. Si algún alimento tiene un olor, color o textura inusual, debe desecharse. Nunca pruebe los alimentos para determinar si son seguros.

### Alimentos después de emergencias

Al regresar a casa, tenga en cuenta que la estructura puede haber perdido energía mientras estaba vacía. Si no se cortó la electricidad durante más de cuatro horas, se deben desechar los artículos refrigerados como la leche, los huevos, las carnes y las sobras.

Los eventos relacionados con el clima, desde tormentas eléctricas hasta incendios forestales, pueden provocar cortes de energía y, a veces, desplazar a las familias de sus hogares.

## Oficina de Extensión del

### Dirección

4116 E. Calle 15  
Tulsa, OK 74112

### Teléfono

918-746-3721

### Correo electrónico

stacey.jones11@okstate.edu

### Sitio web

www.oces.tulsacounty.org

### Redes Sociales

Facebook: TulsaCountyOSUExtension

Twitter: twitter@osuextension72



TULSA COUNTY EXTENSION



## En este número:

- ❖ Inocuidad de los alimentos durante emergencias
- ❖ Receta del mes: muffins de limón y arándanos
- ❖ Consejos para la crianza positiva
- ❖ Programación FCS 2024
- ❖ Taller de Fermentación
- ❖ Noticias y actualizaciones de OHCE

Si recibe el boletín mensual por correo y desea recibirlo por correo electrónico, llame al 918-746-3706. Recibirlo por correo electrónico reduciría en gran medida nuestros gastos de impresión y franqueo.

¡Gracias!

## Fortaleciendo a las familias

Mantener la seguridad de los alimentos cuando se está fuera de casa presenta desafíos únicos. Si las familias almacenan alimentos en una hielera, es importante mantener paquetes de hielo o gel congelado dentro de la hielera para asegurarse de que el contenido permanezca frío.

También es una buena idea mantener un termómetro de electrodoméstico en la hielera para ayudar a controlar la temperatura en el interior. Los alimentos perecederos fríos deben mantenerse a una temperatura de 40 ° F o más. Deseche los alimentos perecederos que se mantuvieron a más de 40 °F durante más de dos horas. Si la temperatura es superior a 90 ° F, como en un automóvil caliente, los alimentos deben desecharse después de una hora.

Tenga especial cuidado de mantener los alimentos a temperaturas seguras y siga los conceptos básicos de seguridad alimentaria, como lavarse las manos y evitar la contaminación cruzada. La manipulación adecuada de los alimentos y el control de las temperaturas ayudarán a reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos en circunstancias difíciles.



## MUFFINS DE LIMÓN Y ARÁNDANOS

**PORCIONES: 12**

Proporcionado por: Stacey Jones, educadora de FCS, Centro de Extensión de OSU del Condado de Tulsa

### INGREDIENTES:

1/2 taza de mantequilla sin sal (temperatura ambiente)	2 cucharaditas de ralladura de limón
1 taza de azúcar	1 huevo (temperatura ambiente)
1 cucharadita de vainilla	1 cucharadita de bicarbonato de sodio
2 tazas de harina para todo uso	2 cucharaditas de levadura en polvo
1 1/2 cucharadita de sal	2 tazas de arándanos
1/2 taza de leche al 2%	

Glaseado (opcional): 1 taza de azúcar glas y 3 cucharadas de jugo de limón

### INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 375 grados. Rocíe un molde para muffins de 12 unidades con spray antiadherente y reserve.
2. Con una batidora de mano o de pie, mezcle la mantequilla, la ralladura de limón y el azúcar durante unos 2 minutos a velocidad alta.
3. Agrega los huevos y la vainilla. Batir durante 2 minutos a velocidad media y raspar el costado y el fondo del tazón. Mezcle los arándanos con 1/4 de taza de harina; Luego mezcle la harina restante, el polvo de hornear y la sal.
4. En un tazón grande, mezcle la mezcla de harina con la masa poco a poco, alternando con la leche. Incorpora los arándanos. Nota: La masa estará espesa
5. Distribuya la masa en partes iguales entre los moldes para muffins. Hornea durante 20-25 minutos. Verifique si los muffins están listos insertando un palillo en el centro y salga limpio.

### Análisis nutricional por porción:

Calorías: 243	Hidratos de carbono: 39 g
Grasa total: 8,5 g	Azúcares: 20 g
Grasas saturadas: 5 g	Proteína: 3 g
Sodio: 207,5 mg	



## CONSEJOS PARA PADRES POSITIVOS

### Niños de 2 a 3 años

#### Hitos del desarrollo

Habilidades como tomar turnos, jugar a hacer creer y patear una pelota se denominan hitos del desarrollo. Los hitos del desarrollo son cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a cierta edad. Los niños alcanzan hitos en la forma en que juegan, aprenden, hablan, se comportan y se mueven (como saltar, correr o mantener el equilibrio).

Debido al creciente deseo de los niños de ser independientes, esta etapa a menudo se llama los "terribles dos años". Sin embargo, este puede ser un momento emocionante para los padres y los niños pequeños. Los niños pequeños experimentarán grandes cambios de pensamiento, aprendizaje, sociales y emocionales que les ayudarán a explorar su nuevo mundo y a darle sentido. Durante esta etapa, los niños pequeños deben ser capaces de seguir instrucciones de dos o tres pasos, clasificar objetos por forma y color, imitar las acciones de los adultos y los compañeros de juego, y expresar una amplia gama de emociones.

Las siguientes son algunas cosas que usted, como padre, puede hacer para ayudar a su niño pequeño durante este tiempo:

- Establezca un momento especial para leer libros con su niño pequeño.
- Anime a su hijo a participar en juegos de simulación.
- Juegue al desfile o siga al líder con su niño pequeño.
- Ayude a su hijo a explorar las cosas que lo rodean llevándolo a caminar o a dar un paseo en carreta.
- Anime a su hijo a que le diga su nombre y edad.
- Enséñele a su hijo canciones sencillas como *Itsy Bitsy Spider* u otras rimas culturales de la infancia.
- Brinde atención y elogie a su hijo cuando siga instrucciones y muestre un comportamiento positivo y limite la atención a los comportamientos desafiantes como las rabietas. Enséñele a su hijo maneras aceptables de demostrar que está molesto.

#### La seguridad infantil es lo primero

Debido a que su hijo se mueve más, también se encontrará con más peligros. Las situaciones peligrosas pueden ocurrir rápidamente, así que vigile de cerca a su hijo. Aquí hay algunos consejos para ayudar a mantener seguro a su niño pequeño en crecimiento:

- NO deje a su niño pequeño cerca o cerca del agua (por ejemplo, bañeras, piscinas, estanques, lagos, jacuzzis o el océano) sin que alguien lo vigile. Cercar las piscinas del patio trasero. El ahogamiento es la principal causa de lesiones y muerte entre este grupo de edad.
- Anime a su niño pequeño a sentarse cuando coma y a masticar bien la comida para evitar que se ahogue.
- Revise los juguetes con frecuencia en busca de piezas sueltas o rotas.
- Anime a su niño pequeño a no ponerse lápices ni crayones en la boca cuando coloree o dibuje.
- NO sostenga bebidas calientes mientras su hijo está sentado en su regazo. Los movimientos repentinos pueden causar un derrame y pueden provocar quemaduras en su hijo.
- Asegúrese de que su hijo se siente en el asiento trasero y esté abrochado correctamente en un asiento de seguridad con arnés.



### Cuerpos sanos

- Hable con el personal de su proveedor de cuidado infantil para ver si sirven alimentos y bebidas más saludables, y si limitan el tiempo frente a la televisión y otras pantallas.
- Su niño pequeño puede cambiar la comida que le gusta de un día para otro. Es un comportamiento normal, y es mejor no convertirlo en un problema. Anímelo a probar nuevos alimentos ofreciéndole pequeños bocados para que los pruebe.
- Mantenga los televisores fuera de la habitación de su hijo. Establezca límites para el tiempo de pantalla de su hijo a no más de 1 hora por día de programación de calidad, en el hogar, la escuela o el cuidado después de la escuela y desarrolle un plan de uso de [medios para su familia. ícono de sitio externo](#)
- Fomenta el juego libre tanto como sea posible. Ayuda a su niño pequeño a mantenerse activo y fuerte y lo ayuda a desarrollar habilidades motoras.
- Asegúrese de que su hijo duerma la [cantidad recomendada cada](#) noche: Para niños pequeños de 1 a 2 años, de 11 a 14 horas cada 24 horas (incluidas las siestas)

Fuente: [Niños pequeños \(2-3 años\) | CDC](#)

### Ciencias de la Familia y del Consumidor

#### Programación para 2024

Secado – 04/10	\$10 y límite de 10
Especias y hierbas – 04/27	\$10 y límite de 20
Encurtidos enlatados – 05/22	\$25 y límite de 8
Mostrar y contar con envasadoras a presión - 06/12	\$20 y límite de 15
Enlatado de salsa – 07/31	\$25 y límite de 8
Mostrar y contar c/ Envasadoras a presión - 08/09	\$20 y límite de 15
Taller de gelatina – 16/11	\$20 y límite de 8



Se requieren preinscripciones con pagos en efectivo por adelantado. Comuníquese con: Centro de Extensión de OSU del Condado de Tulsa, entre las 8 a.m. y las 4:30 p.m., de lunes a viernes, llamando al 918-746-3706, o pasando por nuestras oficinas en 4116 E. 15th St., Tulsa, OK, 74112. Estamos ubicados en la calle 15 entre Yale y Harvard, en la "Puerta 6" del recinto ferial del condado de Tulsa.

\* Se pueden agregar otras clases durante el año o si las clases se llenan.

La Universidad Estatal de Oklahoma, como empleador que ofrece igualdad de oportunidades, cumple con todas las leyes federales y estatales aplicables con respecto a la no discriminación y la acción afirmativa. La Universidad Estatal de Oklahoma está comprometida con una política de igualdad de oportunidades para todas las personas y no discrimina por motivos de raza, religión, edad, sexo, color, origen nacional, estado civil, orientación sexual, identidad/expresión de género, discapacidad o condición de veterano con respecto al empleo, los programas educativos y las actividades, y / o las admisiones. Para obtener más información, visite <https://eeo.okstate.edu>.

## CALENDARIO DE CIENCIAS DE LA FAMILIA Y DEL CONSUMIDOR

Todos los eventos se llevarán a cabo en la Oficina de Extensión de OSU a menos que se indique lo contrario\*\*\*

\*\*Tenga en cuenta que algunas fechas de eventos han sido cambiadas\*\*

### Abril:

- 1 Co-Parenting for Resilience, 9 am @ OSU Tulsa (pre-regístrese antes del 3-28-24)
- 10 Taller de secado de 9 am a 10 am (pre-registro 918-746-3706)
- 10 OHCE y Taller de Fermentación de Maestros Jardineros 1pm (debe pre-registrarse)
- 27 Taller de Hierbas y Especies 9 am – 11 am (pre-registro 918-746-3706)
- 30 Enriquecimiento cultural de OHCE: Jardín Botánico de Tulsa (Detalles por confirmar)

### Mayo:

- 5-11 SEMANA DE LA OHCE – Actividades por confirmar
- 6 Zoom trimestral del presidente de la OHCE, 7 pm
- 7 Co-Parenting for Resilience, 9 am @ OSU Tulsa (pre-regístrese antes del 5-3-24)
- 13 Reunión de la Junta Ejecutiva de la OHCE por Zoom, 7 pm
- 15 Reunión de negocios de OHCE @ 10 am- Comida compartida @ mediodía - ¡Todos bienvenidos!
- 21 Capacitación de la lección para líderes de OHCE (Jun/Jul/Ago) @ 10 am, Primera Iglesia, 4715 Price Road, Bartlesville
- 22 Taller de enlatado de encurtidos de 9 am a 1 pm (preinscripción 918-746-3706)
- 23 OHCE Bunco, 10 am – mediodía
- 27 Día de los Caídos – Oficina de Extensión Cerrada
- 28 Los informes de membresía y semana de OHCE se deben al estado

### Junio:

- 3 Solicitudes de becas debido a la Oficina de Extensión
- 4 Co-Parenting for Resilience, 9 am @ OSU Tulsa (pre-regístrese antes del 5-31-24)
- 10 Reunión Gratuita de Planificación Justa del Condado de Tulsa en el Centro de Extensión, 1-3 pm
- 12 Show & Tell con el taller de envasadoras a presión de 9 am a 11 am (pre-registro 918-746-3706)
- 19 Juneteenth – Oficina de Extensión Cerrada
- TBA Enriquecimiento cultural de OHCE: Juego de béisbol de los Tulsa Drillers



**CANAL 6**  
**RINCÓN DE COCINA**  
24 de abril  
29 de mayo  
26 de junio  
@ Mediodía  
Presentado por:  
Stacey Jones  
Educador de FCS del  
Condado de Tulsa



## OHCE UPDATES

DÍA DE JUEGO DE OHCE  
¡EN REVISIÓN!

EL DÍA DEL JUEGO FUE UN GRAN ÉXITO CON CASI 30 ASISTENTES, NUEVOS MIEMBROS QUE SE UNIERON Y MUCHOS ALIMENTOS ENLATADOS DONADOS AL BÚNKER DE CAFÉ. GRACIAS A LINDA LAWRENCE Y AL EQUIPO DE MEMBRESÍA POR ESTE DÍA DIVERTIDO!!





# OHCE UPDATES

## UN SALUDO DE ELAINE Presidenta de la OHCE del Condado de Tulsa



Tenemos la suerte de vivir en un área con tantos sitios históricos y lugares interesantes. Tulsa tiene muchos tesoros, y nuestro equipo de Enriquecimiento Cultural ha estado ocupado planeando oportunidades para que usted vea algunos de ellos. (Si te perdiste el Museo de Arte Judío Sherwin Williams, bueno, WOW, ¡qué recorrido!)

El equipo nos ha invitado a recorrer el Jardín Botánico de Tulsa el 30 de abril. Qué momento perfecto para experimentar lo mejor de Tulsa. Los jardineros han plantado 200.000 bulbos de narcisos, jacintos, azafrán y tulipanes para el disfrute del público. Deberíamos poder ver esas flores de primavera y tal vez incluso ver el comienzo del espectáculo de color del verano. Trae a tu familia y amigos. ¡Debería ser un día maravilloso!

Nos estamos preparando para la Semana de la OHCE en mayo. Estén atentos a algunas actividades de servicio divertidas.

¡Comparte OHCE con un amigo! *Elaine*



### PROBLEMAS FAMILIARES

ABRIL 2024

¿Ha comenzado a ahorrar artículos para el Centro de Vida Transitoria del Condado de Tulsa? Por favor, recoja algunos **PEINES/CEPILLOS para el cabello** adicionales y tráigalos al Almuerzo de Navidad de 2024.

### TEMA DE ASUNTOS FAMILIARES DE ABRIL: APOYE A SU PEQUEÑA BIBLIOTECA GRATUITA LOCAL

¡APOYE A SU PEQUEÑA BIBLIOTECA GRATUITA LOCAL! Esta organización tiene su sede en St. Paul, MN, pero se pueden encontrar pequeñas bibliotecas en los 50 estados y en 120 países. Su misión es proporcionar acceso a libros las 24 horas del día e inspirar a los lectores a través de sus cajas de intercambio de libros Little Free Library dirigidas por voluntarios. ¿Cómo puedes ayudar? (1) Compartir un libro; (2) Conviértete en un mayordomo voluntario; (3) Haz una donación.

Échales un vistazo en [littlefreelibrary.org](http://littlefreelibrary.org).

¡Encuentra y apoya una Pequeña Biblioteca Gratuita cerca de ti!



El Equipo de Asuntos Familiares

VISTA AL VALLE  
¡FOTOS  
DIVERTIDAS!  
Reunión de  
Marzo  
Lección de líder  
Flores: Arreglar y  
Preservar





# ACTUALIZACIONES DE LA OHCE



## ENRIQUECIMIENTO CULTURAL

Moderador: Jean Parks  
VISITA A LOS JARDINES  
BOTÁNICOS DE TULSA

30 DE ABRIL DE 2024

10 AM - MEDIODÍA

Traiga un almuerzo de picnic  
Y únase a nosotros para  
almorzar en los jardines,  
siguiendo el recorrido!

Detalles próximamente

## SEMANA DE LA OHCE

### Condado de Tulsa

DEL 5 AL 11 DE MAYO DE 2024

¿Ha comenzado a pensar en lo que su grupo o condado puede hacer para la Semana de OHCE?  
¡Todos los grupos deberían estar haciendo planes ahora para una semana divertida y exitosa de promoción de OHCE en el condado de Tulsa! ¡Compartamos una semana llena de eventos y luego escribamos un informe estatal galardonado!

Oficina de Extensión del Condado de  
Tulsa  
4116 E Calle 15



La información proporcionada en este documento es solo para fines educativos. La referencia a productos comerciales o nombres comerciales se hace en el entendimiento de que no se pretende discriminar y no se implica ningún respaldo por parte del Servicio de Extensión Cooperativa.

Tulsa, OK 74112

Ciencias de la Familia y del Consumidor  
Servicio de Extensión de OSU del Condado de  
Tulsa

La Universidad Estatal de Oklahoma, como empleador que ofrece igualdad de oportunidades, cumple con todas las leyes federales y estatales aplicables con respecto a la no discriminación y la acción afirmativa. La Universidad Estatal de Oklahoma está comprometida con una política de igualdad de oportunidades para todas las personas y no discrimina por motivos de raza, religión, edad, sexo, color, origen nacional, estado civil, orientación sexual, identidad/expresión de género, discapacidad o condición de veterano con respecto al empleo, los programas educativos y las actividades, y / o las admisiones. Para obtener más información, visite <https://eeo.okstate.edu>.  
Emitido en apoyo del trabajo de Extensión Cooperativa, leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Director del Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma, Universidad Estatal de Oklahoma, Stillwater, Oklahoma. Esta publicación es impresa y editada por la Universidad Estatal de Oklahoma, autorizada por el Vicepresidente de Programas Agrícolas, y ha sido preparada y distribuida a un costo de .45 centavos por copia.  
La información proporcionada en este documento es solo para fines educativos. La referencia a productos comerciales o nombres comerciales se hace en el entendimiento de que no se pretende discriminar y no se implica ningún respaldo por parte del Servicio de Extensión Cooperativa.