

Almuerzos escolares: empacar o pagar

Por: Trisha Gedon, Especialista Senior en Comunicaciones de OSU



Los niños siguen jugando en la piscina y puede que todavía haya tiempo para unas vacaciones, pero sin duda, el comienzo de un nuevo curso escolar está a la vuelta de la esquina.

Nuevos útiles escolares, nuevos maestros y nuevos amigos son emocionantes, y también lo es almorzar en la escuela. ¿Empacarás un almuerzo de casa o pagarás el almuerzo en la escuela?

Uno de los beneficios de comprar y comer un almuerzo escolar es que incluye una comida balanceada con alimentos de todos los grupos alimenticios a un costo razonable, dijo Candy Gabel, coordinadora estatal del Programa de Educación Nutricional Comunitaria de la Extensión de la Universidad Estatal de Oklahoma.

"Los almuerzos escolares deben seguir las directrices del USDA, lo que significa que estas comidas proporcionan estándares nutricionales para mejorar la salud de los niños", dijo Gabel. "Los niños aprenden mejor cuando sus cuerpos se alimentan con alimentos nutritivos. Los estándares que establece el USDA se actualizan regularmente para reflejar las últimas investigaciones y orientaciones sobre lo que los niños necesitan para dar lo mejor de sí mismos en la escuela".

Los cambios recientes incluyen la reducción de azúcares y sodio y la promoción de una variedad de cereales integrales, frutas, verduras y alimentos ricos en proteínas. El USDA alienta a las escuelas a crear nuevas recetas y menús que satisfagan las preferencias culturales, las opciones vegetarianas y los gustos personales.

Gabel dijo que los costos de las comidas escolares varían dentro de los distritos. Dependiendo de los ingresos del hogar, los estudiantes pueden calificar para almuerzos gratuitos o reducidos.

Algunos estudiantes pueden preferir llevar un almuerzo a casa debido a alergias y preferencias alimentarias. Un almuerzo casero bien equilibrado debe incluir una porción de pan, arroz, patatas o pasta; frutas y verduras; una porción de lácteos o una alternativa rica en calcio; proteínas como frijoles, pescado, huevos o carne; y una bebida saludable y no azucarada.

"Trate de evitar las opciones procesadas y preempaquetadas. Además, limite los alimentos con azúcar añadida", dijo.

Mantener los alimentos seguros hasta la hora del almuerzo es tan importante como la comida en sí. Al empacar un almuerzo, piense en el tipo de comida, una temperatura segura para la comida y cuánto tiempo se deben almacenar los alimentos hasta que se consumen.

Oficina de Extensión del Condado de Tulsa

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:

- ❖ Almuerzos escolares: empacar o pagar
- ❖ Estado de Oklahoma - Ley de Impuestos Alimentarios
- ❖ 19 formas inteligentes de comer sano con un presupuesto ajustado
- ❖ Taller de Salsa en Reseña
- ❖ Feria Libre del Condado de Tulsa En reseña
- ❖ 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 envío.

¡Gracias!

Almuerzos escolares: empaçar o pagar... Continuado

Fortaleciendo a las Familias de Oklahoma/Condado de Tulsa

Recuerde que algunos alimentos pueden volverse inseguros en solo dos horas a temperatura ambiente. Aquí hay información adicional sobre los tipos de alimentos que deben mantenerse fríos, calientes o a temperatura ambiente.

A medida que los padres consideran las opciones de almuerzo para sus hijos, puede ser beneficioso hablar con el director de nutrición de la escuela para ver si la escuela ofrece desayuno o participa en programas como Farm-to-School, donde la escuela se asocia con agricultores y productores locales para obtener productos frescos. Pregunte sobre iniciativas de reducción del desperdicio de alimentos o programas de comidas para necesidades dietéticas especiales. Además, la creación de un sistema de pedidos y pagos en línea facilita a los padres la gestión de la cuenta de almuerzo de sus hijos.

"Las investigaciones muestran que los niños aprenden mejor cuando comen comidas saludables", dijo Gabel. "Ya sea que los padres compren comidas en la escuela o empaquen un almuerzo en casa, proporcionar a los estudiantes alimentos saludables hará que el año escolar comience por el camino correcto".

Estado de Oklahoma Información sobre la Ley de Impuestos sobre Alimentos

El 29 de agosto, el estado eliminará su impuesto del 4.5% sobre los comestibles para alimentos e ingredientes alimentarios. Pero, ¿qué es exactamente lo que hay en la lista de artículos excluidos del impuesto?

La principal diferencia es la comida no preparada frente a la comida preparada, que suele ser lo que se indica si algo se va a gravar a nivel estatal.

"Este fue el alivio fiscal que beneficiaría a la mayoría de los habitantes de Oklahoma. Es una experiencia común, ya sea que seas soltero o estés criando una familia, ya seas joven o viejo, vas al supermercado a comprar tu comida", dijo el senador estatal Adam Pugh, republicano de Edmond.

La nueva guía publicada por el estado esta semana profundiza en lo que está exento de impuestos después de que los legisladores estatales aprobaron el recorte de impuestos y el gobernador Kevin Stitt aprobó el Proyecto de Ley 1955 de la Cámara de Representantes en la última sesión. La comida y los ingredientes tradicionales no estarán sujetos a impuestos, pero las cosas pueden complicarse en la tienda de delicatessen.

Los embutidos y las ensaladas de delicatessen que se venden están exentos. Pero si esa ensalada de delicatessen está en un plato, el estado la grava.

Cualquier carne calentada, como el pollo asado, también estará gravada con un 4,5%. Sin embargo, artículos como las bandejas de fiesta están exentos.

Otros artículos exentos incluyen carnes crudas, alimentos para bebés, frutas y verduras y dulces.

Los artículos que se compran con frecuencia en el supermercado y que no son alimentos también estarán sujetos a impuestos, como el papel de aluminio, los artículos de tocador, las vitaminas y las flores.

"Los datos son bastante claros en cuanto a que generará más para la actividad económica, que, al final, no solo está devolviendo más dinero a los bolsillos de los habitantes de Oklahoma, sino que también está ayudando a esas empresas", dijo Pugh.

El cambio del 29 de agosto es solo para los impuestos estatales. Los condados y municipios que tienen un impuesto sobre las ventas o un impuesto sobre los comestibles seguirán vigentes.

Fuente: Historia de Andy Weber, 40/29 TV Ft. Smith-Fayetteville

[¿Qué artículos están incluidos en el recorte de impuestos a los comestibles de Oklahoma? Lo que hay que saber \(msn.com\)](http://msn.com)

19 FORMAS INTELIGENTES DE COMER SANO CON UN PRESUPUESTO AJUSTADO

Los alimentos nutritivos pueden ser costosos y puede ser difícil comer una dieta equilibrada que incluya frutas y verduras cuando se tiene un presupuesto ajustado.

La buena noticia es que hay muchas maneras de ahorrar dinero y seguir comiendo alimentos integrales. De hecho, aquí hay 19 consejos que pueden ayudarlo a comer de manera más saludable cuando tiene un presupuesto limitado:

1. Planifica tus comidas
2. Cíñete a tu lista de compras
3. Cocina en casa
4. Cocine porciones grandes y use las sobras
5. No compres cuando tengas hambre
6. Compre alimentos integrales
7. Comprar marcas genéricas
8. Evite comprar alimentos altamente procesados
9. Abastecerse de rebajas
10. Compre cortes de carne más baratos
11. Reemplaza la carne con otras proteínas
12. Compre productos de temporada
13. Comprar frutas y verduras congeladas
14. Compra al por mayor
15. Cultiva tus propios productos
16. Prepara tu almuerzo
17. Usa los cupones sabiamente
18. Aprecie los alimentos menos costosos
19. Compre en minoristas baratos en línea

Lea el artículo completo aquí: [19 formas inteligentes de comer sano con un presupuesto ajustado \(healthline.com\)](http://www.healthline.com)

Fuente: Revisado médicamente por [Kim Chin, RD](#), Nutrición — Escrito por [Adda Bjarnadottir, MS, RDN](#) (Ice)



REUNIÓN DE NEGOCIOS DE OHCE

17 DE SEPTIEMBRE, @ 10 a.m.

QUIÉN: Todos los miembros de la OHCE y abierto al público

QUÉ: ¡Reunión de negocios y día de diversión!
¡Elección de Oficiales del Condado y Almuerzo de Otoño!

CUÁNDO: Martes 17 de septiembre, 10 am – 3 pm

DÓNDE: Auditorio del Centro de Extensión del Condado de Tulsa

(Presentado por: Jenks y Jenks Night Owls)

¡El otoño está en el aire! ¡Venga a la Reunión de Negocios y quédese para el almuerzo! Trae tu comida favorita de otoño... guisos, sopas o guisos, y pasteles o galletas, etcétera. ¡Disfrutaremos de un maravilloso tiempo de compañerismo con miembros de todos nuestros grupos!

ALMUERZO FESTIVO DE OHCE

11 DE DICIEMBRE, @ 11 a.m.

¡Estamos muy emocionados! ¡Nuestra planificación ha comenzado para el almuerzo navideño de este año! El tema será "Los Doce Días de Navidad". Usaremos la sala BS Roberts en el campus de OSU en Tulsa, nuevamente este año. A cada grupo se le pedirá que decore dos de las mesas del almuerzo con el tema anterior. También se planea un intercambio de adornos para el árbol de Navidad. Todo el mundo lo hará
¿Quieres traer un adorno?
para esta hermosa y divertida
¡intercambiar! Estamos finalizando
Detalles ahora... Así que busca
¡Más información próximamente!



-Coe Ann Patton, Presidenta del Almuerzo Navideño

TALLER DE SALSA EN RESEÑA



Todos pasamos un tiempo maravilloso en el Taller de Enlatado de Salsa presentado por la Educadora de Extensión de OSU del Condado de Tulsa, Stacey Jones.



Ciencias de la Familia y del Consumidor

La mayor parte de nuestro año de programación 2024 se ha completado. El resto de nuestros talleres están llenos. Gracias a todos los que participaron en nuestros talleres^d durante todo el año y un agradecimiento especial a nuestros Maestros Jardinero por proporcionar una variedad de productos que utilizamos en muchos de nuestros programas. ¡Les agradecemos a todos!

¡La programación de nuevos talleres de FCS comenzará en marzo de 2025!

RESUMEN DE LA FERIA GRATUITA DEL CONDADO DE TULSA



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 del evento pueden haber sido cambiadas

TALLERES Y TODAS LAS CLASES - SE REQUIERE PREINSCRIPCIÓN - Llame al: 918-746-3706

Septiembre:

- 2 Día del Trabajo – Oficina de Extensión Cerrada
- 3 Co-Crianza para la Resiliencia, 9 am @ OSU Tulsa (pre-inscripción antes del 8-29-24)
- 9 Reunión de Presupuesto del Tesorero de OHCE 1 pm
- 9 ZOOM Trimestral del Presidente de OHCE @ 7 pm
- 16 Reunión de la Junta Ejecutiva de OHCE ZOOM @ 7 pm
- 17 Reunión de Negocios de OHCE y Día de Diversión-Almuerzo de Elección de Oficiales 10 a.m., todo el día, ¡abierto a todos! (Turno del Tesorero del Grupo en el dinero del Letrero de la Puerta).



Octubre:

- 1 Co-Crianza para la Resiliencia, 9 am @ OSU Tulsa (pre-inscripción antes del 9-27-24)
- 11 Cuotas de membresía/inscripción de OHCE adeudadas al Tesorero del Grupo. Listas de Miembros del Grupo con Oficiales y Presidentes de Comités-Debido a la Oficina de Extensión.
- 12 OHCE DEMO DAY @ OSU Tulsa Campus (la inscripción vence el 10-1-24)
- 14 Taller: Mantequilla de manzana @6 pm (La clase está completa)
- 21 Taller: Masa Madre @ 6 pm (La clase está completa)
- 25 Cuotas de membresía/registro de OHCE adeudadas al Tesorero del Condado.
- 25 Viaje de enriquecimiento cultural de OHCE: Festival de otoño de Shepherds Cross

Noviembre:

- 1 Cuotas de membresía/registro de OHCE debido al estado.
- 7 Reunión del Anuario de OHCE @ 10 am
- 12 Co-Crianza para la Resiliencia, 9 am @ OSU Tulsa (pre-inscripción antes del 11-7-24)
- 11 Día de los Veteranos – Oficina de Extensión Cerrada
- 16 Taller: Holiday Jelly @ 9 am – 1 pm (La clase está completa)
- 21 OHCE BUNCO para Becas, 10 am – Mediodía
- 22 OHCE RSVP y pago adeudado para el almuerzo festivo
- 28-29 Feriado de Acción de Gracias – Oficina de Extensión Cerrada



**CANAL 6
RINCÓN
DE COCINA**
25 de septiembre
@ Mediodía
Presentado por: Stacey
Jones
Educador de FCS del
condado de Tulsa



OHCE UPDATES

TÉ DE MEMBRESÍA ¡EN REVISIÓN!

Las becas fueron otorgadas a: Morgan Mayberry, nieta de Shirley Cox, miembro de Knit 'n Stitch, y Ella Tolbert, nieta de Carole Wear, Owasso Jewels. ¡Muchos miembros del condado fueron reconocidos por sus años de servicio y por los premios State Report! ¡Felicidades a **Kathy Erwin, Jenks**, por "40" años de servicio! ¡Felicidades a todos!



OHCE UPDATES

UN SALUDO DE ELAINE

Presidente de la OHCE del Condado de Tulsa



¡Felicitaciones por otra exitosa feria del condado! Desde el primer día de configuración y aceptación de entradas hasta el último día de pagos y desmontaje, hizo un trabajo maravilloso. Nuestro comité de la feria se ha reunido y está considerando formas de mejorar el próximo año. Gracias por todas vuestras participaciones y tengo que decir que los pósters de grupo de este año fueron espectaculares. Todos ustedes mostraron mucha creatividad al compartir nuestra historia. Ahora esperamos con ansias el **Demo Day el sábado 12 de octubre**. Por favor, considere hacer de esto su campaña de membresía personal. Invite a un amigo que no pertenezca a la OHCE a este evento. ¡Sabes que quieren venir!

¡Comparte OHCE con un amigo! *Elaine*



PROBLEMAS FAMILIARES DE SEPTIEMBRE

Continuamos con nuestra recolección mensual de artículos de cuidado personal para el Centro de Vida Transicional del Condado de Tulsa. Por favor, traiga los artículos recolectados al 2024

Almuerzo festivo.

Artículo(s) de este mes:

DESODORANTE

TEMAS DE FAMILIA - TEMA DE SEPTIEMBRE

¡COMPARTE ESA INVESTIGACIÓN!

Unas pocas actualizaciones pueden hacer que su hogar sea seguro para usted o para las personas mayores en su hogar.

Retire las alfombras y fije todas las alfombras firmemente al piso.

Instale barras de apoyo cerca de los inodoros y en la bañera o ducha.

Instale tiras antideslizantes en pisos o superficies que puedan mojarse.

Asegúrese de tener una buena iluminación, especialmente en la parte superior e inferior de las escaleras.

~Del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento

SORTEO DE BECAS

¡Estaremos vendiendo boletos de rifa para ESTA HERMOSA CHAQUETA DE GANCHILLO! ¡Nos gustaría agradecer a Jo Potter por donar esta hermosa chaqueta!

Los boletos de la rifa se venderán nuevamente por \$1 cada uno o 6 boletos por \$5. Estamos vendiendo entradas ahora y continuamos hasta nuestro Demo Day, el 12 de octubre. El sorteo será en el Demo Day, ¡y no es necesario que estés presente para ganar!

Cada grupo puede recoger Libros de entradas para vender en el Centro de Extensión, 8:30 a.m. a 4:00 p.m.



Póngase en contacto con Shari Munroe

DEL TESORERO REUNIÓN DE PRESUPUESTO



La OHCE del Condado de Tulsa desea invitar a todos sus **funcionarios y presidentes de comités** a su próxima reunión de presupuesto:

**Reunión de Presupuesto del Tesorero
septiembre 9, 2024 @ 1 pm
Aula del Centro de Extensión**

Ellos estarán creando su propuesta de presupuesto para 2025 que será votada en la Reunión de Negocios del 17 de septiembre.



ACTUALIZACIONES DE OHCE



PUNTO Y PUNTADA

El 16 de agosto de 2024, los miembros del grupo Knit 'n Stitch entregaron 27 bolsas de libros hechas a mano y 77 libros para aprender a leer a la escuela primaria Lanier, en Tulsa. Promover la alfabetización familiar es nuestro objetivo estatal de Asuntos Familiares de OHCE.

En los últimos 3 años Knit 'n Stitch tiene donó más de 120 mochilas y 180 libros para ayudar alentar, apoyar, y mejorar Lanier habilidades de lectura de los estudiantes.



En la foto de arriba están algunos de los miembros de nuestro grupo, así como el director de la Escuela Primaria Lanier y el especialista en medios de la biblioteca aceptando nuestra donación.

Oficina de Extensión del Condado de Tulsa
4116 E Calle 15

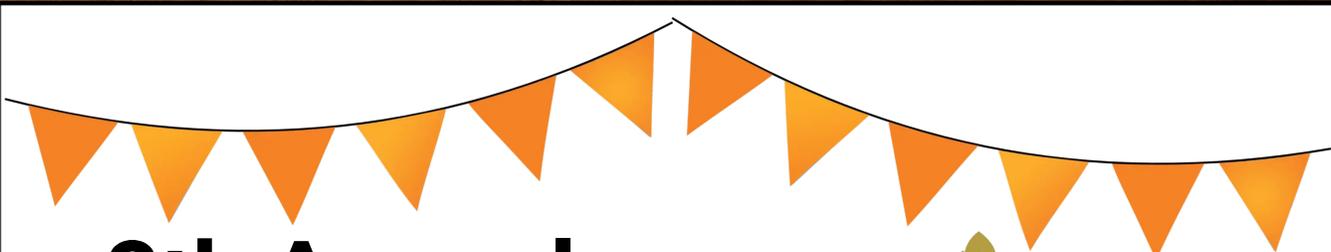


La información proporcionada en este documento es solo para fines educativos. Las referencias a productos comerciales o nombres comerciales se hacen en el entendimiento de que no se pretende discriminar y no se implica ningún respaldo por parte del Servicio de Extensión Cooperativa.

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, programas y actividades educativas y / o admisiones. Para obtener más información, visite <https://eoo.okstate.edu>.
Promulgada en apoyo del trabajo de Extensión Cooperativa, actas 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 emitida por la Universidad Estatal de Oklahoma, con la autorización del 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. Las referencias a productos comerciales o nombres comerciales se hacen en el entendimiento de que no se pretende discriminar y no se implica el respaldo del Servicio de Extensión Cooperativa.



**8th Annual
FALL
Holiday**

Demo Day



SATURDAY **OCT**
12th **9:45 AM - 1PM**

Registration is FREE!
BRING A FRIEND

**SILENT AUCTION ITEMS, DOOR
PRIZES, BROWN BAG
DRAWINGS AND 50/50
DRAWING!**



**OSU Tulsa Conference Center
B.S. Roberts Room
700 N Greenwood Avenue - Tulsa**

EVENT SCHEDULE

9:45 AM - Check In & Refreshments
10 AM to Noon - Demos & Door Prizes
12PM - Silent Auction Closes, Brown Bag
& 50/50 Drawings
12:15 - 1PM - Fellowship Box Lunch*
*Box Lunch is \$15 Choice of Ham & Cheese
or Chicken Salad Sandwich with Chips &
Cookie OR you may bring your own Lunch!

RSVP Reservation & Box Lunch Payment Due by: October 1st to Tulsa County Treasurer