



# BOLETIN

## Prairie Family Center

Noviembre 2022

### This Issue

Announcements Pg.1-2

Programs Pg. 3

Crafts Pg. 4

Health Pg. 5

### Conectate

Telefono:

719-346-5398

Correo Electronico:

[Office.prairiefamilycenter.com](mailto:Office.prairiefamilycenter.com)

Dirreccion: 1040 Rose Avenue,  
Burlington 80807

[www.prairiefamilycenter.com](http://www.prairiefamilycenter.com)

### PRAIRIE FAMILY CENTER

#### DONACIONES

Prairie Family Center realiza esfuerzos regulares de recaudación de fondos durante todo el año para ayudar a financiar nuestros programas. Actualmente, necesitamos donaciones para servicios de emergencia para ayudar con medicamentos recetados, combustible, pañales, etc. Siempre aceptamos donaciones monetarias.

**NUESTRA VISION, TU EXITO!**



Family Resource  
Center Association

### TWICE AS NICE THRIFT STORE

AHORA ESTAMOS  
ABIERTOS! LUNES-  
VIERNES 9 AM-5PM

ABIERTO CADA 3ER  
SÁBADO DE 9 AM-12PM

NUEVO NÚMERO DE  
TELÉFONO PARA TIENDA  
DE SEGUNDA

719-900-0962

**VISITA NUESTRO CITIO  
@WWW.PRAIRIEFAMILYCENTER.COM**

# EVENTOS DEL MES

Twice As Nice Thrift Store ya está en FACEBOOK! Ve y danos un LIKE. Nuestros clientes ahora tienen la opción de programar recolecciones de donaciones en nuestra página de Facebook



Prairie Family Center está abierto AHORA, de lunes a jueves de 9 AM a 4PM. Viernes de 9AM A 12 PM.

Siempre puedes donar a nuestra organización sin fines de lucro @ [www.prairiefamilycenter.com](http://www.prairiefamilycenter.com) o utilizando nuestro código. Consulta nuestro boletín y calendario en línea en [www.prairiefamilycenter.com](http://www.prairiefamilycenter.com)

Dona escaneando nuestro código ARRIBA!

**BANCO DE COMIDA  
NOVIEMBRE 14  
@ 9AM EN EL  
COLEGIO COMMUNITARIO**

**SENIOR COMMODITIES  
NOVEMBER 23RD! @PFC.**

**CALL US FOR ANY  
CONCERNS @7193465398**

## COMMUNITY MARKET

Welcome all gardeners, crafters, young entrepreneurs and community members!

Come and see us in the parking lot at Prairie Family Center at 1040 Rose Avenue, Burlington, CO 80807

It will be held on:

~~Saturday, June 18, 2022~~

June date canceled for Celebration of Summer!

Saturday, July 16, 2022

Saturday, August 20, 2022

Saturday, September 17, 2022

Saturday, October 15, 2022

If you are interested in becoming a vendor, please contact us at 719-346-5398 to reserve your space



**TENEMOS PAÑALES  
Y TOALLAS PARA BEBÉS!**

# A COCINAR!

**COOKING  
MATTERS** | by  
SHARE OUR  
STRENGTH®

## Granos integrales

¡Los granos enteros son un alimento básico de la despensa! Juegan un papel importante en mantener nuestros cuerpos saludables, en ayudarnos a sentirnos satisfechos por más tiempo y son un gran complemento para comidas rápidas y saludables. La fibra es como una escoba que barre todo su cuerpo y saca las “cosas malas.”

Los granos integrales contienen fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. Estos pueden reducir el riesgo de contraer varias enfermedades - ¡y ayudan a mantener un peso saludable!

¿Está buscando maneras de poner bien los granos enteros en su despensa?

Guíese por esta gráfica para obtener inspiración, o simplemente cocine los granos, condimente con algunas especias y hierbas; agregue sus proteínas y verduras favoritas. Sustituya los granos que tenga a la mano en la mayoría de las recetas.

¡Cocinar granos integrales es sencillo!

usa una taza de...	usa esta cantidad de agua	Ponga a hervir y cocine a fuego lento por este tiempo	para preparar...
Cebada integral	3 tazas	1 ½ horas	4 tazas
Arroz integral	2 tazas	45 minutos	3 tazas
Avena instantánea	2 tazas	5 minutos	1 ¾ tazas
Pasta integral	4 tazas	7-10 minutos	2 ½ tazas
Quinoa (bien enjuagada)	2 tazas	15 minutos	4 tazas
Arroz salvaje o silvestre	3 tazas	45-60 minutos	2 tazas

# Sodio: Lea la etiqueta

Aproximadamente 75% del sodio dietético proviene de alimentos envasados o servidos en restaurantes.

## ¡Use la etiqueta de información nutricional!

- Los altos niveles de sodio pueden parecer "ocultos" en los alimentos envasados, sobre todo cuando un alimento no "sabe" salado, ¡pero el sodio no está oculto en la etiqueta de información nutricional!
- Verifique el por ciento del valor diario (% del VD) para el sodio en los alimentos que esté considerando. \* Puede verificar con facilidad si el sodio en una porción de un alimento aporta poco – o mucho – a la cantidad recomendada que debe consumir en un día.

Use el % del VD que aparece en la etiqueta de información nutricional para comparar los productos alimenticios, y recuerde: 5% del VD o menos de sodio es BAJO y 20% del VD o más de sodio es ALTO. Además, pida ver la información nutricional en los restaurantes y elija una opción baja en sodio.

## Elija menos sodio

### Nutrition Facts

Serving Size 1 package (65g)  
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 200 Calories from Fat 40

% Daily Value\*

Total Fat 5g 8%

Saturated Fat 2g 40%

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg 7%

**Sodium 400mg 20%**

Total Carbohydrate 37g 10%

Dietary Fiber 5g 20%

Sugars 7g

Protein 10g

\*Percent Daily Values are based on a diet of 2,000 calories a day.

¡20% del VD o más por porción es alto!



## El sodio y la salud

Un alto consumo de sodio puede aumentar su riesgo de desarrollar presión sanguínea alta (o hipertensión), la cual puede ser causante de ataques al corazón, fallos cardíacos, derrames cerebrales, enfermedades renales o ceguera. No obstante, usar la etiqueta de información nutricional y comer menos sodio a menudo pueden ayudar a reducir la presión arterial, ¡lo que a su vez puede ayudar a reducir el riesgo de padecer estas enfermedades!

\*El % del VD se basa en el 100% de la cantidad recomendada de sodio, que es menos de 2,400 miligramos (mg) por día.