Expanded Food and Nutrition Education Program
University of California
Agriculture and Natural Resources

# Nutrition Special Edition

**June** **San Diego County EFNEP**

## Sweet and Tangy Melon Salad

1.5 cups Watermelon, cut into small cubes

1 cup shredded jicama

½ seedless cucumber, sliced thinly like large matchsticks

1 small pear, sliced thinly like large matchsticks

4 tablespoons finely chopped onion

¼ cup cider vinegar

1 tablespoon honey

Salt to taste

4 tablespoons chopped fresh mint

Whisk the onion, mint, vinegar, honey, salt, and pepper together in a medium bowl. Add pear, cucumber, jicama, and watermelon. Toss well to coat and serve immediately.

Source: delish.com

## It's Summer Time – It's Picnic Time!

School's out, the weather is warm, and fruit and vegetables are fresh! Summer is a great time for a family picnic. Pack your favorite healthy snacks. Plan a physical activity for the whole family!

### Pack a Safe Picnic Basket

Keep cold food **COLD**

- Cold, perishable food, should be kept cooler than 40°F before serving.
- Keep food on ice in shallow containers.
- Pack food in coolers with ice or ice packs.
- Keep drinks and perishable foods in separate containers.

Keep hot food **HOT**

- Hot food should be kept warmer that 140°F.
- Wrap hot food and keep it in an insulated container.

**Always**

- Put away food away after 2 hours.
- If it is >90°F, put food away after 1 hour.

### Plan a Physical Activity for the Whole Family

Bring a soccer ball or Frisbee
Plan the picnic at a park with a playground
Go for a bike ride
Plan a hike
Bring jump ropes
Plan a softball or baseball game

Source: www.fda.gov

**For more information:**
Shirley Salado
Nutrition Educator
scsalado@ucdavis.edu
858-614-7622

Patti Wooten Swanson
Nutrition Program Advisor
pwswanson@ucdavis.edu
858-614-7619

The University of California prohibits discrimination or harassment of any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex, gender identity, pregnancy (including childbirth, and medical conditions related to pregnancy or childbirth), physical or mental disability, medical condition (cancer-related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or service in the uniformed services (as defined by the Uniformed Services Employment and Reemployment Rights Act of 1994: service in the uniformed services includes membership, application for membership, performance of service, application for service, or obligation for service in the uniformed services) in any of its programs or activities. University policy also prohibits reprisal or retaliation against any person in any of its programs or activities for making a complaint of discrimination or sexual harassment or for using or participating in the investigation or resolution process of any such complaint. University policy is intended to be consistent with the provisions of applicable State and Federal laws. Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Equal Opportunity Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin Street, 6th Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096.

Expanded Food and Nutrition Education Program
University of California
Agriculture and Natural Resources

# Edición especial de nutrición

**Junio** **San Diego County EFNEP**

## Ensalada agridulce de sandía

1½ tazas de sandía, cortada en cuadritos

1 taza de jícama rallada

½ pepino sin semillas, en rebanadas delgadas como palillos largos

1 pera chica en rebanadas delgadas como palillos largos

4 cucharadas de cebolla picada finamente

¼ de taza de vinagre de manzana

1 cucharada de miel

Sal al gusto

4 cucharadas de hierbabuena picada

Mezcle la cebolla, hierbabuena, vinagre, miel, sal y pimienta en un tazón mediano. Agregue la pera, pepino, jícama y sandía. Revuelva bien y sirva inmediatamente.

Fuente: delish.com

## Llegó el verano – ¡Ideal para los días de

Las clases terminaron, el clima está cálido y las frutas y verduras están frescas. El verano es la temporada perfecta para los picnics en familia. Prepare sus bocadillos favoritos. ¡Y organice una actividad física para toda la familia!

### Prepare una canasta de picnic que sea segura para su salud

Mantenga los alimentos fríos, **FRÍOS**

- La comida fría y que puede echarse a perder debe mantenerse a una temperatura de 40˚ antes de servirla.
- Mantenga la comida en recipientes poco profundos con hielo.
- Lleve la comida en hieleras con hielo o con paquetes congelados.
- Mantenga las bebidas y la comida perecedera en distintos contenedores.

Mantenga la comida caliente, **CALIENTE**

- La comida caliente se debe mantener a una temperatura mayor de 140˚F.
- Envuelva la comida caliente y manténgala en un recipiente térmico.

**Siempre**

- Guarde en el refrigerador o congelador la comida que ha estado fuera por más de 2 horas.
- Si la temperatura es de más de 90˚F, guarde la comida después de 1 ahora.

### Planee una actividad física para toda la familia

Lleve consigo una pelota de fútbol o un *frisbee*.
Planee el día de campo en un parque con área de juegos.
Salgan a montar bicicleta
Planee una caminata
Lleve una cuerda para saltar
Organice un partido de *softball* o béisbol.

**For more information:**
Shirley Salado
Educadora de Nutrición
scsalado@ucdavis.edu
858-614-7622

Patti Wooten Swanson
Nutrition Program Advisor
pwswanson@ucdavis.edu
858-614-7619

Fuente: www.fda.gov

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento, contra cualquier persona y en cualquiera de sus programas o actividades, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características =genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994: Servicio en el servicio militar incluye: membrecía, solicitud de membrecía, desempeño de servicio, solicitud de servicio u obligación de servicio en los servicios uniformados). La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual o por haber participado en la investigación o usado el proceso de resolución de dicha queja. La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales procedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, One Shields Avenue, Davis, CA 95616, (530) 752-8496.