

Shop Smart, Eat Well

CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties

Tips to Stay Healthy This Winter

No one likes to get sick. To have a healthy, strong immune system, we need to focus on getting healthy overall. Here are a few lifestyle factors that can impact your immune health.

- **Wash your hands often.** Scrub for at least 20 seconds with soap and clean, running water (warm or cold).
 - Did you know? Cold viruses can survive on indoor surfaces for up to seven days, with their ability to cause infection decreasing after 24 hours. Infectious flu viruses can survive on the hands for 15 minutes and on hard surfaces for 24 hours. Flu viruses also can survive as air droplets for several hours.
- **Exercise regularly.** Aim for about 30 minutes of moderate activity on five or more days of the week. You can break the 30 minutes up into 2 or 3 shorter bursts of activity.
- **Eat a healthful diet.** Consume plenty of fruits, vegetables, lean protein, healthful fats, low-fat dairy or calcium alternative, and whole grains. Aim for foods rich in vitamin A, C, E, D, and the mineral selenium. Find out which foods provide these nutrients on the “Nourish Your Immune System” handout through [North Dakota State University](#).
- **Get plenty of sleep.** Keep a regular sleep schedule and aim for at least seven hours a night. Keep your bedroom at an appropriate temperature. Sign off from your technology at least an hour before bedtime.

*Adapted from NDSU's "Nourish" newsletter by
Julie Garden-Robinson, Ph.D., R.D., L.R.D., Food and Nutrition Specialist*

Try this Friendship Soup. It makes a great winter time gift too!

Recipe and photo courtesy of NDSU Extension Service.

Friendship Soup Mix

- ½ cup dry split peas
- 2 tablespoons beef, chicken, or vegetable bouillon granules
- ¼ cup pearl barley
- ½ cup dry lentils
- ¼ cup dry, minced onions
- 2 teaspoons Italian seasoning
- ½ cup rice
- ½ cup macaroni noodles



In a clean, quart-sized jar, layer all the ingredients except the macaroni. Place the macaroni in a sandwich bag and place it on top of the other ingredients. Cover the jar tightly with a lid, decorate it, and attach a copy of the recipe card.

Friendship Soup

1 container Friendship Soup Mix

Additional ingredients:

- 1 lb. lean ground beef or turkey (optional)
- 3 quarts (12 cups) water
- 1 (28-oz.) can diced tomatoes, undrained



Brown meat and drain. Place in a large pot and add the water and tomatoes. Add soup mix except macaroni. Bring to a boil, reduce heat and simmer for one hour. Add macaroni and continue cooking for another 10 to 15 minutes (until macaroni is done). To avoid overcooked pasta in leftovers, add the appropriate amount of macaroni to the portion being served.

Note: For best flavor, use this mix within one year.

Makes 12 servings. Each serving has 150 calories, 4 g fat, 12 g carbohydrates, and 390 mg sodium.

Carrie Yarwood, Community Nutrition Specialist II

CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
(530) 889-7350 office

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution and the University of California Division of Agriculture & Natural Resources (UC ANR) are equal opportunity providers. Visit www.CalFreshHealthyLiving.org for healthy tips.

COMPRAS INTELIGENTES ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CalFresh Healthy Living, UCCE
Condados de Placer y Nevada

Consejos para mantenerse saludable este invierno

A nadie le gusta enfermarse. Para tener un sistema inmunológico fuerte y saludable, debemos concentrarnos en estar saludables en general. Aquí hay algunos factores de estilo de vida que pueden afectar su salud inmunológica.

- **Lávese las manos con frecuencia.** Frote durante al menos 20 segundos con jabón y agua corriente limpia (tibia o fría).
 - ¿Sabías? Los virus del resfriado pueden sobrevivir en superficies interiores hasta por siete días, y su capacidad de causar infecciones disminuye después de 24 horas. Los virus infecciosos de la gripe pueden sobrevivir en las manos durante 15 minutos y en superficies duras durante 24 horas. Los virus de la gripe también pueden sobrevivir como gotitas de aire durante varias horas.
- **Hacer ejercicio regularmente.** Intente realizar unos 30 minutos de actividad moderada cinco o más días a la semana. Puede dividir los 30 minutos en 2 o 3 ráfagas de actividad más cortas.
- **Consuma una dieta saludable.** Consuma muchas frutas, verduras, proteínas magras, grasas saludables, productos lácteos bajos en grasa o alternativas de calcio, y cereales integrales. Busque alimentos ricos en vitamina A, C, E, D, y el mineral selenio. Descubra qué alimentos proporcionan estos nutrientes en el folleto "Nutre su sistema inmunológico" de la Universidad Estatal de Dakota del Norte.
- **Dormir lo suficiente.** Mantenga un horario de sueño regular y trate de dormir al menos siete horas por noche. Mantenga su dormitorio a una temperatura adecuada. Desconecte su tecnología al menos una hora antes de acostarse.

Prueba esta sopa de la amistad. ¡También es un gran regalo de invierno!
Receta y foto cortesía de Servicio de extensión NDSU.

Mezcla de sopa de la amistad

- ½ taza guisantes secos
- 2 cucharadas gránulos de caldo de res, pollo o vegetales
- ¼ taza cebada perlada
- ½ taza lentejas secas
- ¼ taza cebollas secas y picadas
- 2 cucharaditas condimento italiano
- ½ taza arroz
- ½ taza fideos de macarrones



En un frasco limpio de un cuarto de galón, coloque una capa de todos los ingredientes excepto los macarrones. Coloque los macarrones en una bolsa para sándwiches y colóquelos encima de los demás ingredientes. Cubre bien el frasco con una tapa, decóralo, y adjunta una copia de la tarjeta de recetas.

Sopa de la amistad

- 1 recipiente de mezcla para sopa de la amistad

Ingredientes adicionales:

- 1 libra de carne molida magra o pavo (opcional)
- 3 cuartos (12 tazas) de agua
- 1 lata (28 oz) de tomates cortados en cubitos, sin escurrir



Dorar la carne y escurrir. Coloque en una olla grande y agregue el agua y los tomates. Agregue la mezcla para sopa, excepto los macarrones. Deje hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante una hora. Agregue los macarrones y continúe cocinando por otros 10 a 15 minutos (hasta que los macarrones está hecho). Para evitar que la pasta se cocine demasiado en las sobras, agregue la cantidad adecuada de macarrones a la porción que se va a servir.

Nota: Para obtener el mejor sabor, use esta mezcla dentro de un año.

Rinde 12 porciones. Cada porción tiene 150 calorías, 4 g de grasa, 12 g de carbohidratos, y 390 mg de sodio.

Carrie Yarwood, Especialista en Nutrición Comunitaria II

CalFresh Healthy Living, UCCE
Condados de Placer y Nevada
11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
(530) 889-7350 oficina
<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Agricultura y Recursos Naturales

Extensión Cooperativa de UC