



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

## Nutrition Spotlight: Seniors and their Immune System

### How does our immune system change with age?

As we age, our immune systems can become weaker, allowing us to get sick more easily. It is important to follow proper food safety guidelines and consume foods that support our immune systems in order to stay healthy and fight off sickness.

### Food Safety

When handling raw meat, be sure to wash hands and surfaces often. Keep raw meat separate from other foods. Be sure to cook meat to the proper internal temperature: beef, pork, veal and lamb= 145°F, ground meats= 160°F, poultry= 165°F, and refrigerate promptly after cooking. When preparing raw fruits and vegetables, be sure to wash them thoroughly and avoid cross-contamination by using clean knives and cutting boards.

### Immune-Supporting Foods

Foods like fruits, vegetables and bone broth are high in vitamin C, antioxidants and minerals that help our immune systems stay strong. Try to eat a diet high in these foods for optimal health. List of references for nutrition information: USDA Food Safety and Inspection Service, Medlineplus.gov

#### Easy Beef Stew

Yield: 4 servings

##### Ingredients

- Ground hamburger meat
  - 1 (8-ounce) can of corn
- 1 (8-ounce) can of green beans
  - 1 (8-ounce) can of carrots
- 1 (8-ounce) can of tomato sauce
  - 1 (8-ounce) can of beef broth

**Directions:** In a large pot, brown hamburger meat. Add canned vegetables, tomato sauce and broth to the pot with the meat. Add water to the pot until it covers the meat and vegetables. Bring to boil. Cover with lid and reduce heat to low for about 2-3 hours or until soup turns bright red. Serve with crackers.

#### Fruit and Yogurt Parfait

Yield: 4 servings

##### Ingredients

- 1 cup vanilla Greek yogurt
  - 1 can of peaches
- 1/2 cup of dried cranberries
  - 1/2 cup granola

**Directions:** Put 2 tablespoons of yogurt in the bottom of a juice glass. Top with 3 peach slices. Sprinkle 1 tablespoon of granola on top of peach slices, followed by 2 more tablespoons of yogurt. Top with 2 tablespoons of dried cranberries and 1 tablespoon of granola.



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Noticias de Nutrición

¡Recetas saludables e información nutricional para la comida en su caja!

## Notas Sobre Nutrición: Personas Mayores y Su Sistema Inmune

### ¿Cómo cambia nuestro sistema inmunológico con la edad?

A medida que envejecemos, nuestro sistema inmunitario puede debilitarse, lo que nos permite enfermarnos más fácilmente. Es importante seguir las pautas de seguridad alimentaria adecuadas y consumir alimentos que respalden nuestro sistema inmunológico para mantenerse saludable y combatir la enfermedad.

### Seguridad alimenticia

Cuando manipule carne cruda, asegúrese de lavarse las manos y las superficies con frecuencia. Mantenga la carne cruda separada de otras comidas. Asegúrese de cocinar la carne a la temperatura interna adecuada: carne de res, cerdo, ternera y cordero = 145° F, carne molida = 160° F, carne de ave = 165° F y refrigere rápidamente después de cocinar. Cuando prepare frutas y verduras crudas, asegúrese de lavarlas bien y evitar la contaminación cruzada usando cuchillos limpios y tablas de cortar.

### Alimentos inmunes

Los alimentos como las frutas, las verduras y el caldo de huesos son ricos en vitamina C, antioxidantes y minerales que ayudan a que nuestro sistema inmunológico se mantenga fuerte. Intente consumir una dieta alta en estos alimentos para una salud óptima. Lista de referencias para información nutricional: Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria del USDA, Medlineplus.gov

#### Guiso de Carne Fácil

Sirve 4

##### Ingredientes

- Carne de hamburguesa molida
  - 8 oz de lata de maíz
- Lata de 8 oz de judías verdes
  - Lata de zanahorias de 8 oz
- Lata de 8 onzas de salsa de tomate
  - 8 oz de lata de caldo de carne

**Direcciones:** En una olla grande, carne de hamburguesa marrón. Agregue vegetales enlatados, salsa de tomate y caldo a la olla con la carne. Agregue agua a la olla hasta que cubra la carne y las verduras. Hervirlo. Cubra con la tapa y reduzca el fuego a bajo durante aproximadamente 2-3 horas o hasta que la sopa se ponga roja brillante. Sirve con galletas

#### Parfait de Fruta y Yogurt

Sirve 4

##### Ingredientes

- 1 taza de yogur griego de vainilla
  - 1 lata de duraznos
- 1/2 taza de arándanos secos
  - 1/2 taza de granola

**Direcciones:** Coloque 2 cucharadas de yogur en el fondo de un vaso de jugo. Cubra con 3 rodajas de melocotón. Espolvoree 1 cucharada de granola sobre las rodajas de melocotón, seguido de 2 cucharadas más de yogur. Cubra con 2 cucharadas de arándanos secos y 1 cucharada de granola. Referencia para la receta: receta personal