



Farmworker

Noticias Para los Trabajadores del Campo NEWS

A Call for Health Publication

Volume 14, Issue 6, 2008

Volumen 14, Publicación 6, 2008

It is the Holiday Season and you Deserve the Gift of Health! ¡Es la Temporada de los Días Festivos y usted se Merece el Regalo de la Salud!

La temporada de los días festivos ya está casi aquí y a la gente le gusta mostrar su aprecio y amor por sus familiares y amigos. De la misma manera, nos gustaría aprovechar esta oportunidad para expresar nuestra gratitud a ustedes, nuestros fieles lectores, por dejarnos entrar en sus hogares con nuestras historias durante todo el año. Para muchos de nosotros, la buena salud siempre está en nuestra lista de deseos. Así que, para mostrar nuestro agradecimiento, nos gustaría desearles un feliz y saludable año nuevo dándoles algunos consejos de salud que le ayudarán mantenerse saludables en el 2009. Aquí se encuentran algunos consejos generales para empezar el 2009 de manera saludable.

- **Su estilo de vida:** La manera que usted vive cada día y las decisiones que usted toma pueden hacer una gran diferencia en usted y en su salud. Al practicar hábitos saludables todos los días, usted se sentirá mejor y podrá prevenir problemas de salud en el futuro.
- **Ejercicio:** El ejercicio le trae muchos beneficios a su salud. Sólo por nombrar uno, su corazón estará más fuerte. Trate de hacer ejercicios entre 30 a 60 minutos, de tres a cinco veces por semana. Puede hacer cosas como caminar, bailar, jugar fútbol, o jugar activamente con sus niños. Al hacer esto, usted tendrá más energía, menos estrés y su salud en general estará mejor.
- **Coma una dieta saludable:** Cuando usted come saludable, su cuerpo obtiene todos los nutrientes que necesita para pelear las enfermedades y estar fuerte. ¿Qué necesita comer? Vegetales frescos, granos enteros-como arroz café y pan de trigo, tortillas de maíz en lugar de harina, y coma bastantes frutas. Incluya proteína en su dieta como nueces, pescado, y aves. Tome leche baja en grasas y queso bajo en grasas para obtener suficiente calcio. Coma menos azúcar, sal, y grasas. Y recuerde, comer muy poco o mucho no es saludable; la palabra clave es moderación.
- **Mantenga un peso saludable:** Hay muchas enfermedades que usted puede prevenir al mantener un peso saludable como: enfermedades del corazón, derrame cerebral, diabetes, y muchas otras. Comer sano y hacer suficiente ejercicio son buenas maneras de alcanzar y mantener su peso saludable.
- **Proteja su piel del sol:** Piense en la cantidad de horas que usted pasa bajo el sol mientras trabaja en el campo. Una buena idea para proteger su piel del cáncer, es usar camisas de manga larga, un sombrero y lentes de sol mientras trabaje. ¡Ah! Y no se olvide de siempre usar protector solar.
- **Tome alcohol con moderación:** Tomar mucho alcohol puede causarle daño a algunos de sus órganos, especialmente a su hígado. Así que si a usted le gusta tomar, no lo haga demasiado. Esto significa no más de dos tragos al día para los hombres y no más de un trago al día para las mujeres.
- **Deje de fumar y de usar tabaco:** Fumar, chupar y mascar tabaco puede causar diferentes tipos de cáncer como cáncer en la boca, en los pulmones, y en la garganta. Así que si usted hace algunas de estas cosas, le aconsejamos que pare de hacerlas. Si no las hace, ¡no empiece hoy!



Junto con la práctica de estos hábitos saludables, también es importante hacerse los exámenes para la detección temprana y ponerse las vacunas.

Exámenes de detección: Los exámenes de detección son muy importantes porque ayudan a los doctores a identificar algunas enfermedades en su cuerpo en una etapa muy temprana.

Le recomendamos que hable con su doctor y aprenda qué exámenes son los que usted y sus niños necesitan. Su doctor le podrá decir qué exámenes necesita y cuándo los necesita, basado en su edad, historia médica y sus condiciones físicas. Algunos exámenes de cuales puede preguntar son: el examen de la presión, la prueba de la diabetes y del colesterol, y para sus niños, debe preguntar acerca de los exámenes del oído y la visión. Vamos aprender más acerca de estos exámenes en el próximo artículo.

Vacunas: Las vacunas son una buena forma para que usted se proteja de enfermedades como el sarampión, Hepatitis A y B, gripe, y muchas otras enfermedades. Asegúrese de que usted y sus hijos tengan todas las vacunas que necesiten. Esto realmente le dará tranquilidad a su mente.

Al practicar todas estas recomendaciones, usted se está dando un regalo de salud. De todos nosotros aquí en NCFH, les deseamos paz, y la mejor salud para el 2009.



The holiday season is almost here and people like to show their appreciation and love for their relatives and friends. In the same way, we would like to take this opportunity to express our gratitude to you, our faithful readers, for letting us into your homes with our stories throughout the whole year. For many of us, good health is always part of our list of wishes, so as a way to show our appreciation, we would like to wish you a happy and healthy new year by giving you some health tips that will help keep you healthy in 2009. Below are some general tips to kick off 2009 with a healthy start.

- **Your life style:** The way you live every day and the choices you make can make a huge difference for you and your health. Practicing healthy habits in your life every day will make you feel better and prevent health problems in the future.
- **Exercise:** Exercise brings so many benefits to your health. Just to name one, your heart will be stronger. Try to exercise between 30 to 60 minutes three to five days per week. You can do things like walking, dancing, playing football, or playing actively with your children. By doing this, you will have more energy, feel less stress, and your overall health will be better.
- **Eat a healthy diet:** When you eat healthy, your body will get all the nutrients it needs to fight off disease and stay strong. What do you need to eat? Fresh vegetables, whole grains-like brown rice and wheat bread, eating corn tortillas instead of flour, and eat plenty of fruit. Include protein in your diet, like nuts, fish, and poultry. Drink low fat milk and eat low fat cheese to get enough calcium. Eat less sugar, salt and fat. And remember, eating too little or too much is not healthy; the key word is moderation.
- **Keep a healthy weight:** There are many diseases you can prevent by keeping a healthy weight such as: heart disease, stroke, diabetes, and many others. Eating healthy and getting enough exercise are good ways to reach and maintain your healthy weight.
- **Protect your skin from the sun:** Think about the amount of hours you spend under the sun while working in the field. To protect your skin from cancer, it is a good idea to wear a long sleeve t-shirt, a hat, and sun glasses while working. Ah! And don't forget to always wear sunscreen.
- **Drink alcohol in moderation:** Drinking too much alcohol can cause damage to some of your organs, especially to the liver. So, if you like to drink, don't over do it. This means no more than 2 drinks a day for men and no more than 1 drink a day for women.
- **Quit smoking and using tobacco:** Smoking, dipping, or chewing tobacco can cause different types of cancers like mouth, lung, and throat cancer. So if you do any of these, we really encourage you to quit. If you don't, don't start now!



Along with practicing these healthy habits, it is also important to get your screening tests and vaccinations.

Screening tests: Screening tests are very important because they help doctors identify some diseases in your body at a very early stage.

We recommend you to talk to your doctor and learn what screening tests are right for you and your children. Your doctor will be able to tell what kind of tests you need and when you need them, based on your age, medical history and physical condition. Some tests you may want to ask about are: blood pressure, diabetes, and cholesterol, and you may want to ask about hearing and vision exams for your children. We will learn more about screening tests in the next article.

Vaccines: Vaccines are a very good way to protect yourself from diseases like Measles, Hepatitis A and B, flu, and many others. Make sure you and your children have all the vaccinations you need. This will really give you peace of mind.

By practicing all these recommendations, you are giving yourself the gift of health. From all of us here at NCFH, we wish you peace and the best health in 2009.



Hi Adelaida! It is Time for you to Visit Dr. Cortez!

¡Hola Adelaida! ¡Ya es Hora de que Vengas a Visitar al Dr. Cortez!

Cada año, Adelaida recibe una llamada de Rosa, la asistente del Dr. Cortez, para recordarle que se haga su prueba Pap. Ella sabe lo importante que es esta prueba para ella, así que siempre pide tiempo libre en su trabajo para ir a visitar al Dr. Cortez. Pero esta vez su visita fue más interesante. Ella aprendió mucho sobre los exámenes para la detección temprana, no sólo para mujeres como ella, pero también para su esposo. Veamos lo que ella aprendió...

Dr. Cortez: Hola, Adelaida. ¡Que bueno verte de nuevo! Veo que estas aquí para tu prueba Pap. ¿Hay algo que quieras compartir conmigo antes de que empecemos?

Adelaida: Si Dr. Cortez, tengo unas preguntas generales. El otro día leí en una revista que cada persona debe hacerse exámenes de detección para encontrar enfermedades temprano, cuando se pueden tratar con más éxito. Pepe, mi esposo, y yo nos gustaría saber cuáles son esos exámenes de detección.

Dr. Cortez: Me alegra que preguntaste, Adelaida. Déjame mostrarte algunos de los exámenes de detección más recomendados para mujeres y hombres. Estos son importantes, porque mientras más temprano encontremos un problema, tendremos mejores chances de tratarlo. Tú no quieres esperar hasta que sea muy tarde, ¿verdad? Veamos los que son generales primero y luego, hablaremos sobre los exámenes de detección del cáncer, los cuales se pueden poner un poquito complicado.

❖ Para la salud del corazón, hay dos exámenes importantes. Ellos son:

- **Examen de la presión arterial:** Este examen se recomienda empezando a los 18 años. Como tienes 21, necesito checar tu presión arterial. Después necesitas que te lo chequen por lo menos cada dos años.
- **Examen del colesterol:** Este examen se recomienda empezando a los 20 años, así que vamos a checar eso también. Después, necesitas checarte el colesterol cada 5 años.



❖ Para diagnosticar si una persona tiene diabetes o no, hay un examen que se llama:

- **Examen del azúcar:** Este examen se recomienda a los 35 años para los hombres y a los 45 años para las mujeres, y luego debe hacerse uno cada 3 años.

❖ Tu visión también es importante. Para saber si tu ojos y tu visión están bien, hágase un:

- **Examen de la visión/ojos:** Este examen debe hacerse cada año, empezando desde niño. Luego tu doctor te dirá hasta cuándo debes hacértelo. Al ir envejeciendo, necesitaremos hacerlo más frecuentemente. ¿De qué otra manera podemos saber que necesitamos lentes?



El cáncer: Hay muchos exámenes para saber si una persona tiene cáncer. Uno es para el cáncer colorrectal, otro para el cáncer de la piel, y otros dependen de si eres un hombre o una mujer. Vamos a aprender más:

❖ Hay varios exámenes para saber si una persona tiene cáncer colorrectal. Dos de los más comunes son el Examen de Sangre Oculta en las Heces (FOBT por sus siglas en inglés) y la Colonoscopia.

Las personas deben hablar con sus doctores para saber cuál de estos exámenes es el mejor para ellos. Se recomienda hacerse el primer examen de detección para el cáncer colorrectal a los 50 años.

- ❖ Para saber si tienes cáncer en la piel, se recomienda ir al dermatólogo para que te hagan el:
 - **Examen de la piel:** Necesito checarte hoy la piel. Por lo general, se recomienda empezar a hacer este examen a los 20 años y luego cada 3 años. Luego cada año, a la edad de 40.



Adelaida: ¡Híjole Dr. Cortez! No sabía que había tantos exámenes. Yo no creo que mi esposo se haya hecho nunca uno de esos.

Dr. Cortez: Bueno Adelaida, hay unos pocos más que son sólo para mujeres y sólo para hombres. Veamos:

❖ Para saber si un hombre tiene cáncer en la próstata, hay dos tipos de exámenes: A uno se le llama examen de tacto rectal (DRE por sus siglas en inglés) y el otro es el examen de antígeno de próstata específica (PSA por sus siglas en inglés). Le recomendamos a todos los hombres que hablen con su doctor sobre cuándo es el mejor momento para empezar a hacerse estos tipos de exámenes, pero la mayoría de los hombres deberían de empezar a los 50 años.

❖ El cáncer del seno es un tipo de cáncer muy común entre las mujeres. Para detectar el cáncer de seno a tiempo, los doctores recomiendan:

- El auto examen de los senos, el examen clínico del seno y el mamograma: Tal como te enseñé, cada mujer debe hacerse el auto examen de los senos cada mes y el examen clínico del seno cada año empezando a los 20 años, y el mamograma cada año empezando a los 40.



Otro examen de detección importante para las mujeres es la prueba Pap. Hoy te haremos una. Esta prueba ayuda a las mujeres saber si tienen cáncer cervical o no.

- **Prueba Pap:** Esta prueba debe hacerse de cada 1 a 3 años si la mujer ha sido

continuado en la próxima página.

Each year, Adelaida receives a phone call from Rosa, Dr. Cortez's assistant, reminding her to get her Pap test. She knows how important this test is for her, so she always takes time off from work to go to visit Dr. Cortez. This time though, her visit was even more interesting. She learned a great deal about screening tests not only for women like herself, but also for her husband. Let's see what she learned...

Dr. Cortez: Hi, Adelaida. It's good to see you again! I see you are here for your Pap test. Is there anything you want to share with me before we start?

Adelaida: Yes, Doctor Cortez I do have some general questions. The other day I read in a magazine that every person should get screening tests to find diseases early, so they can be treated with more success. Pepe, my husband, and I would like to know what these screening tests are.

Dr. Cortez: I am glad that you asked Adelaida. Let me show you some of the most recommended screening tests for both women and men. These tests are important, because the earlier we find a problem, the better chances we have for treatment. You don't want to wait until it's too late, do you? Let's look at the general ones first, and then we'll talk about cancer screening, because that can get a little complicated.

❖ For heart health there are two important tests. They are:

- **Blood pressure test:** This test is recommended starting at age 18. Since you are 21, I need to check your blood pressure. Then you need to get it checked at least every two years.
- **Cholesterol test:** This test is recommended starting at age 20, so let's check that too. Then you need to check your cholesterol every 5 years.

❖ To diagnose whether or not a person has diabetes, there is a test called:

- **Blood glucose test:** This test is recommended starting at age 35 for men and 45 for women, and then one every 3 years.



❖ Your vision is also important. To find out if your eyes and vision are in order, get a:

- **Vision/Eye Exam:** This test should be done every year starting when you are a child. Then your doctor will tell you until what age to do it. As we get older, we may need to get it done more often. How else are we going to know if we need glasses!

Cancer: There are many different tests to find out if someone has cancer. One checks for colorectal cancer, the other for skin cancer, and several others depend on whether you are a man or a woman. Let's learn more:

❖ There are also several tests to find out if a person has colorectal cancer. Two of the most common ones are the Fecal Occult Blood Test (FOBT) and the Colonoscopy.

People should talk with their doctors to find out which is the best test for them. It is recommended to get the first colorectal cancer screening test starting at age 50.

❖ To find out if you have skin cancer, it is recommended to go to a dermatologist to get a:

- **Skin exam:** I need to check your skin today. Usually, this test is recommended starting at age 20 and then every 3 years. Then every year, at age 40.

Adelaida: Wow, Dr. Cortez! I did not know there were so many tests! I don't think my husband has ever had any one of these.

Dr. Cortez: Well Adelaida, there are a few others that are only for women and some that are only for men. Let's see:

❖ To find out if a man has prostate cancer, there are two tests: One is called the Digital Rectal Exam (DRE) and the other is the Prostate-Specific Antigen (PSA). We recommend to men that they should talk with their doctor about when is the best time for them to start doing these types of screening tests, but most men should start at age 50.

❖ Breast cancer is a very common type of cancer among women. To detect breast cancer on time doctors recommend:

- The breast self-exam, the clinical breast exam, and the mammogram
As I taught you, every woman should do a breast self-exam every month and get a clinical exam every year starting at age 20, and a mammogram every year starting at age 40.

Another important screening test for women is the Pap test. You will be getting one today. This test helps women find out whether or not they have cervical cancer.

- **Pap test:** This test should be done every 1-3 years if the woman has been



Diciembre es el mes de la Concientización sobre el SIDA.

Haga su parte aprendiendo sobre el VIH/SIDA.

Si necesita información o saber donde se puede hacer

la prueba del VIH, llame al programa de NCFH,

Una Voz Para la Salud al 1-800-377-9968.



December is AIDS awareness month.

Do your part by learning more about HIV/AIDS.

If you need information or need to know

where to get the HIV test, call the

NCFH Call for Health Program at 1-800-377-9968.

continued on the next page

Una Mente y un Cuerpo Saludable

Hemos aprendido sobre todas las cosas que podemos hacer para mantener nuestros cuerpos saludables, pero es importante mantener nuestra mente saludable también. ¿Sabe usted que los días festivos son muy estresantes para muchas personas? Puede que usted viaje durante este tiempo, que los niños ya han salido de la escuela o que usted esté tratando de hacer muchas cosas para prepararse para los días festivos. Para otros, puede ser estresante porque están lejos de sus hogares y pueden ponerse tristes porque no tienen a sus familias cerca. Estas situaciones pueden ser difíciles, así que es importante cuidarse durante esta temporada para proteger la salud de su mente y su cuerpo. Cuando su mente sufre, su cuerpo sufre también. El estrés puede hacer que algunas enfermedades como la artritis, la diabetes y los problemas del corazón, se pongan peor.



We have learned about all the things that we can do to keep our bodies healthy, but it is important to keep our minds healthy too. Do you know that the holidays are a very stressful time for many? You may be traveling during this time, children are home from school, or you may be trying to get a lot of things done to prepare for the holidays. For others, it may be stressful because you may be away from your home and become sad because you do not have your family close to you. These situations can be hard, so it is important to take care of yourself during this time to protect your mind and your body's health. When your mind suffers, your body suffers too. Stress can even make some diseases like arthritis, diabetes, and heart problems, get worse.

Tomemos un momento para ver algunas de las causas del estrés durante los días festivos.

- Viajar—puede poner tensión en el cuerpo y en el bolsillo.
- Estar lejos de las personas que ama—esto puede agregar más estrés y puede llevar a la depresión.
- Tener reuniones familiares—éstas pueden agregar más cosas que hacer a las que ya hace normalmente.
- Durante esta temporada puede ser fácil comer más de lo normal, y si usted come mucha comida que no es saludable, le hará sentirse enfermo y cansado. Esto no es muy bueno para ayudar el estrés.
- Finalmente, los asuntos relacionados con dinero son una de las razones más comunes para el estrés durante esta temporada de festividades, ya que muchos de nosotros queremos comprarles regalos a nuestros seres queridos.



Aquí les damos unos consejos que le ayudarán durante los días festivos a bajar el estrés y que le enseñaran cómo cuidar su mente y su cuerpo mejor en el 2009:

- Si se está sintiendo sólo, llame a sus amigos, o planee pasar tiempo con ellos. Tome tiempo para disfrutar los días festivos. Recuerde tomarse las cosas con más calma.
- No tome mucho alcohol—esto le puede deprimir y no es bueno para su cuerpo. Tomar mucho alcohol puede hacerle hacer muchas cosas que normalmente usted no haría y que pueden ser malas para usted.
- Ve a las reuniones familiares como una oportunidad para ponerse al día con todos y trate de mantener las cosas simples. Pídale ayuda a otros miembros de la familia para asegurarse de que usted no esté haciendo demasiado.
- Aléjese de comidas altas en grasas y no coma muchos dulces. Tenga una merienda saludable, como un pedazo de fruta en el día para que así usted no coma más de lo necesario.
- Siga haciendo ejercicio—esto baja el estrés y le ayuda a mantener un peso saludable. Caminar por treinta minutos le hará sentirse mejor cuando se sienta estresado o ansioso.
- Trate de hacer sus propios regalos este año. Le puede ayudar a ahorrar dinero y puede ser divertido para todos en su familia.
- Duerma bastante—esto ayudará a su cuerpo y a su mente. Su cuerpo necesita de 7 a 9 horas de sueño por noche para que usted pueda levantarse y estar listo para un nuevo día.



Siga estas recomendaciones. ¡Su cuerpo y su mente estarán listos para empezar el año 2009!

Let's take a moment to look at some of the causes of holiday stress:

- Traveling—can put a strain both on the body and the pocket book.
- Being away from the ones that you love—this can add some stress and can lead to depression.
- Having family gatherings—these can add more things to do on top of the ones you normally do.
- Over-eating can be easy to do during this time, and if you eat too much unhealthy food, it will make you feel sick and tired. This is not good for stress relief.
- Finally, money issues are one of the most common reasons for stress during the holidays since many of us want to buy gifts for our loved ones.



In order to lower our stress during the holidays, here are some tips that will help you during the Holiday Season and will show you how to take better care of your mind and body in 2009:

- If you are feeling lonely, call your friends, or plan to spend time with them. Take the time to enjoy the holidays. Remember to slow down.
- Don't drink too much alcohol—this can make you depressed and it is not good for your body. Too much alcohol can also cause you to do things you wouldn't normally do that may be bad for you.
- Treat family gatherings as a chance to catch up with everyone and try to keep things simple. Ask other family members for help to make sure you are not taking on too much.
- Stay away from high-fat foods and do not eat too many sweets. Have a healthy snack, like a piece of fruit, throughout the day so that you do not overeat.
- Keep exercising—this lowers stress and helps you to keep a healthy weight. A thirty minute walk will make you feel better when you are feeling stressed or anxious.
- Try making your own gifts this year. It can help you to save money and can be fun for everyone in your family.
- Get plenty of sleep—this will help your body and your mind. Your body needs 7-9 hours of sleep a night so that you can wake up and be ready for a new day.



Follow these recommendations, and both your body and your mind will be ready to kick off 2009!

Hola Adelaida

continuado de la página previa

sexualmente activa o como tu, es mayor de 21 años.

Adelaida: Entonces, ¿qué exámenes de detección necesito en este momento?

Dr. Cortez: Bueno, vamos empezar con la prueba Pap, y el examen clínico del seno. Por esta razón estas aquí el día de hoy. También quiero chequearte el colesterol y la presión arterial y tu piel. Estas son las cosas que necesito chequear para tu edad. ¿Has ido dos veces al año al dentista?

Adelaida: Si, Dr. Cortez. Así es como mantengo mis dientes muy saludables.

Dr. Cortez: Muy bien, Adelaida, toma estos folletos para ti y para tu esposo. Te ayudará a recordarte cuándo necesitas venir a verme. Cuando quiera que tengas una pregunta sobre tus exámenes, por favor llámame a mí o a mi enfermera. Nosotros te daremos la información.

Adelaida: Gracias, Dr. Cortez, ahora sé que mientras más pronto me doy cuenta de un problema, hay mejores chances para el tratamiento. Le voy a dar esta información a mi esposo y al resto de mi familia. Cada vez que vengo y hablo con usted aprendo nuevas cosas sobre cómo cuidarme mejor. ¡Muchas gracias!

Dr. Cortez: Recuerda, las recomendaciones que te acabo de dar son para un adulto sano y saludable como tú, y no necesariamente aplican a todos. Yo te recomiendo que le avises a tu familia que les pregunten a sus doctores primero para averiguar cuando ellos necesitan sus exámenes. Puede ser que algunos de ellos tengan que hacerse estos exámenes más temprano o más frecuente, dependiendo de su historia médica, y estado de salud actual.

Hi Adelaida

continued from previous page

sexually active, or like you, if she is older than 21.

Adelaida: So, what screening tests do I need right now?

Dr. Cortez: Well, we're going to start with your Pap test and clinical breast exam. That's why you are here today. I also want to check your cholesterol, blood pressure and your skin. These are the things I need to check at your age. Have you gone twice a year to the dentist?

Adelaida: Yes, Dr. Cortez. That is how I keep my teeth very healthy.

Dr. Cortez: Very well, Adelaida, take these pamphlets for you and your husband. It will help remind you when you need to come to see me. Whenever you have any questions about your exams, please call me or my nurse. We will give you that information.

Adelaida: Thanks, Dr. Cortez, now I know that the sooner we find something wrong, the better the chances are for treatment. I will give this information to my husband, and the rest of my family. Every time I come here and talk with you I learn new things about how to take better care of myself. Thank you so much!

Dr. Cortez: Now remember, these recommendations I gave you are for a normal and healthy adult like yourself, and don't necessarily apply to everyone. I recommend that you let your family members know that they should check with their own doctor first to find out when they need to get their screening exams. They may need to get some of these exams sooner, and more often, depending on their medical history and current health status.

Sources: American Cancer Society, and the National Heart, Lung, and Blood Institute.



What a Delicious Pozole! Que Rico Pozole!

Es la temporada del año donde nos reunimos para celebrar los días festivos con familiares y amigos, y disfrutar de muchos diferentes tipos de comidas deliciosas. También es la época del año donde algunos de nosotros podemos ganar algunas libras extras. Nos gustaría compartir con ustedes este platillo tradicional de la temporada festiva para que lo puedan disfrutar con su familia y amistades en una manera saludable.

Receta ligera y rica de Pozole

- 1 libra de puerco picado o pollo desmenuzado, sin grasa,
- 1 una cabeza de cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 taza de repollo cortado en tiras para adornar
- ½-1 taza de rábano cortado para adornar
- 1 lata de chiles verdes picados
- 1 lata de pozole amarillo o blanco
- Chile rojo seco y picado, a su gusto
- Orégano, comino y pimienta, a su gusto
- 4 tazas de agua o consomé de pollo

Instrucciones:

1. Sofría el puerco o pollo hasta que se dore en aceite de oliva. Añada la cebolla y el ajo.
2. Añada los chiles y el pozole.
3. Añada el agua o caldo de pollo, y los condimentos para darle sabor, y deje que cocine a fuego lento por 30 minutos.
4. Sirva en una taza y colóquele encima el repollo y el rábano picado.



It's the time of year where we get together to celebrate the holidays with family and friends, and enjoy so many different types of delicious foods. It is also the time of year when some of us can gain a few extra pounds. We would like to share this traditional holiday dish recipe with you so that you can enjoy it with your families and friends in a healthy way.

Lean, Mean, Pozole Recipe

- 1 pound lean pork diced or shredded chicken
- 1 large onion, diced
- 2 cloves garlic, diced
- 1 cup shredded cabbage-for garnish
- ½ cup-1 cup sliced radishes-for garnish
- 1 can diced green chilies
- 1 can yellow or white hominy
- Red crushed pepper to taste
- Oregano, cumin and black pepper to taste
- 4 cups water or chicken broth

Directions:

1. Brown the pork or chicken in olive oil, add the onion and garlic.
2. Add the chilies and hominy.
3. Add the water and seasonings to taste, and simmer for 30 minutes.
4. Serve in a bowl and top with shredded cabbage and sliced radishes.



Call for Health Una Voz para la Salud

Are you a Farmworker, have a health problem and need to find help?

Call 1-800-377-9968

THE CALL IS FREE & CONFIDENTIAL!

¿Trabaja en agricultura, tiene problemas de salud y no sabe donde encontrar ayuda?

Llame al 1-800-377-9968

LA LLAMADA ES GRATIS Y CONFIDENCIAL!

9:00 a.m. – 5:00 p.m. hora central/ central time



The National Hotline for Migrant Families

Free educational assistance to migrant farmworker children

To see if your children would benefit from this support call the National Hotline for Migrant Families at:

1-800-234-8848

Número Nacional para Familias Migrantes

Ofrece asistencia gratis en los estudios a hijos de campesinos migrantes

Para ver si sus hijos se pueden beneficiar de este apoyo, llame al numero Nacional para Familias Migrantes

1-800-234-8848



NATIONAL CENTER FOR FARMWORKER HEALTH, INC.

Farmworker News is published by the National Center for Farmworker Health, Inc., 1770 FM 967, Buda, TX 78610, (512) 312-2700. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC/NIOSH, HRSA, NCFH or any agency of the federal government. NCFH is pleased to provide *Farmworker News* at no charge to our readers throughout the country, and we encourage readers to submit articles and comments for review or publication.

Harry FosterPresident, NCFH Board of Directors
E. Roberta RyderChief Executive Officer
Hilda Ochoa BogueClinical Consultant
Monica Saavedra-EmbeseEditor
Monica FossiAssistant Editor

This publication was made possible through grant number U31CS00230 from the Bureau of Primary Health Care, Health Resources and Services Administration, U.S.Department of Health and Human Services; National Institute of Occupational Safety and Health; Centers for Disease Control and Prevention; and Southwest Agricultural Center.

The Call for Health Farmworker News has been distributed with the cooperation and help of:

We encourage reproduction and distribution of this newsletter.
Please feel free to make additional copies!