



Brought to you by the UMass Extension Nutrition Education Program

NÚMERO 10

Nutrition Bites es un boletín semanal que destaca información útil sobre cómo mantenerse seguro, una receta fácil y saludable que puede probar con su familia, ideas para actividades físicas y recursos alimentarios en su área. Sabemos que usted está tomando pasos adicionales para protegerse a sí mismo y a su familia durante esta pandemia. Nuestro objetivo es trabajar juntos y proporcionar información para ayudar a nuestra comunidad a mantenernos todos seguros.

MANTENERSE SEGURO



Maneja las frutas y verduras frescas de una manera segura.

De acuerdo con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, the Center for Disease Control and Prevention, no hay evidencia de que el COVID-19 pueda transmitirse a través de comidas o empaques de alimentos. Cuando compres comida y la cocines, hazlo con prácticas de higiene y manipulación de alimentos seguras y apropiadas. Para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos y mantener tu salud y la de los tuyos, sigue estos consejos al preparar productos frescos.

En la tienda, escoge frutas y verduras que no tengan partes moradas u oscuras, estén dañados o con moho. Sepáralos de la carne cruda, el pollo, los pescados y mariscos en el carrito de la compra y las bolsas donde las empacas.

En casa, lava tus manos, los utensilios de la cocina y las superficies sobre las cuales cocinas antes y después de preparar frutas y vegetales. No se recomienda usar jabón o soluciones de limpieza desinfectantes en este tipo de alimentos.

- Enjuágalos con agua fría corriente, incluso cuando planeas pelarlos, para quitar la mugre o las bacterias, pues es posible que las bacterias en la piel exterior de una fruta y verdura se transfieran a su interior cuando la cortas.
- Si la fruta o verdura tiene áreas oscuras o dañadas, debes cortarlas antes de prepararla o consumirla.
- Después de cortar, pelar o cocinar frutas y verduras, refrigéralas en las dos horas siguientes. Almacénalas en un contenedor limpio y enfríalas a una temperatura de 40 ° F (4 ° C) o menor.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES



Prueba esta receta de **Salsa de tomates cereza** para una deliciosa entrada o como colorido acompañante de un plato principal.

El tomate es un vegetal de verano que se cultiva localmente y está lleno de licopeno, un nutriente que disminuye el riesgo de enfermedad cardíaca y algunos cánceres. Los tomates cereza son el ingrediente principal de esta salsa que sabe delicioso con chips de tortilla horneadas o con galletas integrales. Si quieres un poco más de picante, añade jalapeños. También puedes usarla en preparaciones con pollo y pescado para agregar vegetales.

Mira lo fácil que es preparar este plato en este [video](#). Luego, échale un vistazo a este [otro](#) para [aprender a hacer una salsa veraniega](#) similar y recibir algunas recomendaciones para mejorar tus habilidades manejando un cuchillo.

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS



¿Cansada del cansancio? ¿Cuánto tiempo duermes? Crea una pista de obstáculos

Nuestros cuerpos necesitan restaurarse y rejuvenecerse para que los músculos crezcan, los tejidos se reparen y se produzcan hormonas. Los expertos recomiendan que un adulto tenga entre 7 y 9 horas de sueño cada noche.

Prueba estos consejos para un buen sueño:

- Mantén los aparatos electrónicos por fuera de la habitación. La luz azul de dispositivos, como teléfonos celulares y tabletas, aumenta el estado de alerta y hace más difícil conciliar el sueño.
- Configura una alarma para recordar cuándo debes dejar de usar tecnología. También puedes descargar una aplicación que bloquea tu teléfono y limita su uso en las noches.
- Sé constante con tu hora de dormir y despertar. Hazlo siempre en la misma ventana de tiempo.
- Desestrésate antes de acostarte. Prueba actividades de atención plena o mindfulness, meditación y ejercicios de respiración profunda.

¿Quieres más ideas? Échale un vistazo a este [recurso](#) con información sobre estilos de vida saludables y buenas prácticas para dormir.



Usa cáscaras de huevos para empezar un jardín de semillas en casa.

1. Cuando prepares huevos, guarda la mitad inferior de la cáscara.
2. Lava las cáscaras y, con una tachuela, haz un pequeño hueco de drenaje en el fondo de cada una.
3. Con cuidado, seca las cáscaras y ponlas devuelta en el cartón de los huevos. Llena dos terceras partes de cada una con tierra de sembrar.
4. Sigue las instrucciones en los paquetes de semillas y plántalas en la tierra.
5. Riega con delicadeza las semillas y ubica el cartón en un lugar soleado. Cuando estén listas para ser trasplantadas, quiebra con cuidado la cáscara de huevo y ponlas en el suelo. Las raíces crecerán a través de estas y sus nutrientes servirán como fertilizantes de la planta.

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS



Las food pantries o despensas de alimentos son una excelente manera de obtener comidas adicionales para ti y tu familia.

Las despensas de alimentos reciben productos de los bancos de comida locales. Estas tienen una oferta variada pensada para proveer comidas balanceadas.

Encuentra las despensas de alimentos en tu área:

<https://www.mahealthyfoodsinasnap.org/healthy-foods/food-pantries>

Para más información sobre el nuevo servicio de compras en línea usando los beneficios de SNAP en Massachusetts, visita:

<https://www.mass.gov/lists/snap-online-purchasing-program-outreach-flyers>