NUTRITION bites

Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension NÚMERO 11

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

El verano es la época perfecta para disfrutar un batido refrescante y saludable. Cuando elija frutas y verduras para su batido, siga estos consejos de seguridad para usted y su familia.

- Las frutas y verduras cultivadas en la huerta de una casa o compradas en un mercado de agricultores, en la CSA o en el supermercado deben lavarse antes de consumirse, cortarse o cocinarse.
- Enjuague las frutas y las verduras debajo del agua fría, incluso si no tiene planeado comer la cáscara. Las bacterias de la cáscara pueden entrar cuando corte el producto.
- Use un cepillo de fregar para lavar mejor la suciedad y los gérmenes que hay en las frutas y verduras con cáscara gruesa, como los melones.
- Las frutas y verduras con recovecos y grietas, como el coliflor, el brócoli o la lechuga deben ponerse en remojo en agua fría y limpia.
- Los productos frágiles, como los frutos del bosque, deben enjuagarse y se carse cuidadosamente con un trapo limpio o una servilleta de papel.
- Nunca use jabones, detergentes o soluciones con cloro para lavar las frutas y las verduras frescas.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES

¿Está buscando una manera de incorporar más frutas y verduras en su día?

Este batido de pera verde de cuatro ingredientes es la manera correcta. Si no tiene peras, use manzanas verdes. No es necesario pelar la cáscara de la fruta después de lavarla. La cáscara contiene fibras y otros nutrientes. Si no tiene agua de coco en su casa, reemplácela por jugo de naranjas 100 %.

Si esta receta tuvo éxito con su familia, sea creativo y pruebe otras variedades de batidos. Mire este video para encontrar otra idea.

UMass Extension
Nutrition Education Program

Este material se proporciona con fondos de los programas SNAP y / o EFNEP del USDA. Para más información sobre SNAP-Ed y EFNEP programas, visite ag.umass.edu/nutrition. El Centro de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y la Extensión de la UMass son proveedores y empleadores con igualdad de oportunidades, que cooperan con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Póngase en contacto con su oficina de extensión local para obtener información sobre alojamiento para discapacitados. Comuníquese con la Oficina del Director del Centro del Estado si tiene inquietudes relacionadas con la discriminación, 413-545-4800, o consulte ag.umass.edu/civil-rights-information/civil-rights-information-resources. June 2020

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS

¿Está buscando una manera divertida de hacer que sus hijos exploren la naturaleza?

Pruebe esta búsqueda del tesoro de colores con su familia.

1. Escriba "Búsqueda del tesoro de colores" en la parte de arriba de un trozo de papel y llene la página con cuadrados dibujados en diferentes colores usando marcadores o crayones.
2. Pida a sus hijos que encuentren objetos que coincidan con los colores de los cuadrados. Pueden recoger los objetos en una bolsa o canasta.
3. Hagan esta búsqueda del tesoro en un patio, en una plaza, en un jardín o adentro de la casa si está lloviendo. Cuando hagan la búsqueda con personas que no viven en su hogar, recuerde hacerla afuera y respetar la distancia social permaneciendo a seis pies de distancia.
4. Una vez que encuentren todos los objetos, siéntese en una ronda con los niños y diviértanse compartiendo todos los objetos.

¡No deseche los posos de café!
Deje que la naturaleza tome esos posos y conviértalos en un alimento rico para su pila de compost, su huerta o sus plantas. Los posos de café son una fuente excelente de nitrógeno, que ayuda a las plantas a crecer. Desparrame los posos de café afuera sobre la tierra de su huerta antes de que llueva o antes de regar las plantas.

¿No tiene una pila de compost?
Aprenda cómo hacer compost adentro o en el patio de su casa. Ingrese en: https://www.epa.gov/recycle/composting-home.

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS

Asistencia alimentaria durante la emergencia de la COVID-19: Información acerca del programa WIC (mujeres, bebés y niños), la P-EBT (transferencia electrónica de beneficios durante la pandemia), el programa "Meals on Wheels" (comidas a domicilio) y más.
https://www.mass.gov/doc/food-assistance-during-the-covid-19-emergency/download

El programa de servicios alimentarios en verano (SFSP) para niños: Los niños de 18 años o menos pueden recibir comidas y refrigerios gratis mediante el SFSP. https://www.fns.usda.gov/sfsp/household

Encuentre un sitio de Summer Eats: www.meals4kids.org/summer
Envíe un mensaje de texto que diga "FOOD" o "COMIDA" al 877-877. Llame al: 1-800-645-8333 (línea directa de FoodSource de Project Bread). Descargue la aplicación "SummerEats" para iPhone y Android.

Asistencia para personas de todas las edades: Para el Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria (SNAP), el Programa de Asistencia Alimentaria en casos de Catástrofe (Food Help for Disaster Relief), y el Programa de Asistencia Alimentaria de Emergencia (The Emergency Food Assistance Program, TEFAP).
https://www.fns.usda.gov/program/assistance-people-all-ages