NUTRITION bites

Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

NÚMERO 12

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

Almacenar la comida apropiadamente nos protege y ayuda a preservar el sabor de las frutas y vegetales. Siga estas recomendaciones para mantener tu comida fresca y segura.

- **En el refrigerador** guarda uvas, manzanas, bayas, cerezas, broccoli, zanahoria, apio, hortalizas de hoja verde, judías verdes, coliflor y espárragos a 40° F (4°C), o menos, para conservar su frescura. No olvides refrigerar cualquier producto que cortes y así prevenir enfermedades con origen en los alimentos o intoxicaciones.
- **A temperatura ambiente** y lejos de la luz directa —puede ser sobre el mesón— deja los melones, tomates y calabazas de invierno para mantener su frescura. Las papas, cebollas y batatas también se deben almacenar a temperatura ambiente, pero en un lugar oscuro, como la alacena o despensa.
- **Madura por fuera y luego refrigera** aguacates, nectarinas, duraznos, peras y ciruelas. Para obtener el mejor sabor, deja que se maduren en el mesón, a temperatura ambiente y, luego, llévalos al refrigerador, donde se conservarán frescos por unos días.

Mantén las áreas de almacenamiento —como despensas, alacenas, mesones y refrigerador— limpias y sin derrames para eliminar bacterias.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES

¿Quieres un delicioso manjar de verano?

Prueba este crocante de melocotón sin cocción, para calmar tu antojo dulce. Los duraznos aportan nutrientes como vitaminas A y C, y fibra. Esta receta se prepara en la estufa: ¡no te preocupes por aumentar la temperatura de tu cocina usando el horno! También puedes usar cualquier fruta fresca, congelada o enlatada. Si alguien en tu familia es alérgico a los frutos secos, no añadas la nuez moscada o las nueces walnuts: ¡Aún así tendrá mucho sabor!

Si te gustó el crocante de melocotón sin cocción, mira este video para una deliciosa preparación similar con manzanas. Para esta receta, necesitas usar el horno. ¿Sin manzanas? Cámbialas con cualquier fruta fresca.

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. julio2020

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS

El yoga ayuda a calmar la mente y el cuerpo, libera la tensión física y reduce el estrés. El yoga es una actividad familiar divertida que puede aliviar la tensión antes de ir a la cama. Prueba algunos de estos ejercicios.

Postura de árbol: Ponte de pie con los pies juntos. Une las manos, palma contra palma, en el centro del pecho. Lleva tu peso al pie derecho. Dobla la rodilla izquierda y descansa el pie sobre la pierna derecha, por encima del tobillo. Para un desafío, intenta poner tu pie sobre el muslo del lado opuesto, por encima de la rodilla, y busca el equilibro. Mantén la postura por al menos 10 segundos y, luego, cambia de pierna. Haz dos series.

Postura de la montaña en flexión: Ponte de pie con las manos por encima de la cabeza, inhala y alarga la columna vertebral. Exhala y agáchate a un lado. Cuenta hasta 10. Inhala y vuelve a la postura inicial. Exhala y agáchate al otro lado. Cuenta hasta 10 y vuelve a la postura inicial. Haz dos series.

Respiración de sol: Ponte de pie e inhala estirando lentamente los brazos hacia los lados y, luego, por encima de la cabeza, con las palmas de las manos una frente a la otra. Cierra los ojos y exhala. Échale un vistazo al siguiente sitio web para ver más posturas de yoga; https://www.yogajournal.com/poses.

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS

Apoya la agricultura comunitaria de las CSA y los mercados granjeros locales. El verano es la mejor época para obtener los alimentos más frescos en los mercados grajeros y las CSA locales. Una cuota en una CSA es una forma para que los consumidores mantengan una relación con una granja y reciban una cesta semanal de productos frescos.

Ubica los mercados granjeros y las CSA cerca a ti.
Visita https://massnrc.org/farmlocator/map.aspx e ingresa tu dirección o código postal en la barra de búsqueda para localizar una granja o CSA.

¡Inicia un jardín con la ayuda de SNAP!
Si en los lugares donde usas SNAP venden plantas o semillas productoras de alimentos, usa tus beneficios para comprarlas. Conoce más sobre este programa en: https://www.snapgardens.org/snap-participant/.

Aprende las habilidades básicas para cultivar vegetales y saca el máximo provecho de tu huerta casera. Visita Watch Your Garden Grow (Mira crecer a tu jardín), sitio web de la Universidad de Illinois, en https://web.extension.illinois.edu/veggies/basics.cfm.

Y en esta época, ¿qué está en temporada en Massachusetts?
Echa un vistazo a la guía de productos de temporada, SNAP-Ed Seasonal Produce Guide, para saber cuándo una fruta o verdura está en temporada y cuesta menos. Encuentra recetas, información nutricional y explicaciones para cocinar con diferentes productos en: https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide.

Línea telefónica de asistencia alimentaria, USDA's National Hunger Hotline: para ayuda en español, llame a 1-877-8HAMBRE. En inglés: 1-866-3HUNGRY; Lunes a viernes, de 7 a.m. a 10 p.m. ET.