NUTRITION bites

Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension NÚMERO 16

Nutrition Bites es un boletín 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

Congela frutas y verduras frescas y disfruta durante todo el año.

En la pandemia, muchos han abastecido su despensa y cocina congelando productos frescos y locales. Sigue estas recomendaciones y preserva los nutrientes de las frutas y vegetales para saborear el verano a lo largo del año.

- Las bayas, las cerezas, los melocotones, las ciruelas, las peras y los melones se conser van bien congelados. Lava las frutas restregando con suavidad y secando con cuidado. Las bayas pueden congelarse enteras y otras frutas deben cortarse en trozos. Pon en una bandeja de hornear una capa de estas y congélala. Cuando esté firme, transfiérela a un contenedor apto para temperaturas bajo cero, que esté marcado con nombre y fecha y saca el mayor aire posible.
- El brócoli, la coliflor, el maíz, los guisantes, las judías verdes y las zanahorias son algunos de los vegetales que se congelan bien. Evita congelar los pepinos, la lechuga, el repollo y el apio de esta manera. La mayoría de las verduras necesitan blanquearse antes de congelarlas. Cuécelas en agua hirviendo o al vapor durante unos minutos y luego lávalas rápidamente con agua helada para detener su cocción. Sécalas bien, una a una, usando un paño de cocina limpio o una toalla de papel. Congélalas como lo hiciste con las frutas.
- No descongeles alimentos sobre el mesón de la cocina o al aire libre, hazlo en el re frigerador, el microondas o con agua fría. Para obtener la mejor calidad, usa los productos congelados dentro de 8 y 10 meses.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES

Los tomates te dan nutrientes esenciales como vitaminas A y C. Además, son ricos en licopeno, un antioxidante que puede ayudar a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer, cuidar la salud del corazón y mantener tu sistema inmunológico sano.

¡Prueba esta receta de Salsa de tomate al estilo campesino y aprende a preparar tomates frescos para usar en cacerolas o cazuelas, salsas, sopa y muchos platos más!

¿Quieres que tu salsa de tomate campesina tenga más proteína? Haz clic abajo para una preparación de pasta con salsa de carne que le encantará a tu familia

https://www.eatgathergo.org/recipe/spaghetti-with-meat-sauce/

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. augusto 2020

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS

Practica mindfulness y vive el presente con atención plena.

La práctica de *mindfulness* o atención plena significa tener consciencia absoluta de tu mente, cuerpo y entorno en el momento presente. Iníciate en esta práctica enfocándote en tu respiración. Prueba el siguiente ejercicio para liberar tensiones y calmar la ansiedad.

1. Inhala despacio y profundo por la nariz. Mantén los hombros relajados.
2. Exhala despacio por la boca, frunciendo o arrugando tus labios un poco, pero manteniendo la mandíbula relajada mientras el aire sale.
3. Repite el proceso tomando una nueva inhalación.

Ahora, intenta respirar con la técnica cuatro, siete, ocho.

1. Inhala en silencio por la nariz contando mentalmente hasta cuatro (4).
2. Sostiene tu respiración —sin inhalar o exhalar— durante siete (7) conteos mentales.
3. Exhala por la boca, en un conteo de 8 tiempos, y haciendo "whooosh" con el sonido de tu respiración.

Aprende más en: https://www.healthline.com/health/4-7-8-breathing.

Crea un jardín de hierbas de bajo mantenimiento en un abrir y cerrar de ojos.
Usa el marco o el alféizar de tu ventana para tener sembrar hierbas sin el mantenimiento que exigen los jardines exteriores. ¡Disfruta de los beneficios de comer y cocinar con hierbas frescas!

Necesitas:

- Un contenedor o maceta
- Tierra de sembrar
- Semillas o plantas de hierbas

Para cuidar tu jardín.
Planta las semillas o matas en la maceta y ubícala en una ventana que reciba al menos seis horas de luz cada día. No olvides regar con frecuencia tu mini jardín.

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS

SNAP durante la pandemia COVID-19.

El departamento de asistencia transicional — The Department of Transitional Assistance— recibió aprobación federal de la USDA para emitir otro pago adicional de SNAP y aumentar los beneficios de las familias al máximo mensual.

Chequea en 10 segundos si eres elegible en:
https://dtaconnect.eohhs.mass.gov/screening

Solicita los beneficios SNAP en: https://dtaconnect.eohhs.mass.gov/.