



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



Empaca tu almuerzo de forma segura.

Tener una rutina de almuerzo regular ayuda a mantener una ruta saludable para ti y los tuyos. A la hora de empacar comida para llevar, sigue estos consejos y protege la salud de toda la familia.

- Antes y después de manipular cualquier alimento, lávate siempre las manos, durante 20 segundos, con agua tibia y jabón.
- Reduce el riesgo de intoxicaciones guardando las comidas perecederas como sándwiches, fruta fresca, vegetales y humus en frío o junto a un paquete de hielo.
- Congela los jugos de cajita para que sirvan como fuente de frío. Cuando sea hora de almorzar, estos ya se habrán descongelado y estarán listos para beber.
- Lava las frutas frescas y los vegetales con agua fría corriente antes de empacarlos.
- Usa termos aislantes que conserven la temperatura para empacar las comidas calientes.
- Después de comer, bota los empaques de comidas y las sobras perecederas. No reúses bolsas plásticas, pues pueden contaminar otras comidas. Lava a menudo tu lonchera reutilizable con agua caliente y jabonosa. Deja que se seque al aire libre.
- Empaca tus propios cubiertos y no los compartas, ni la comida tampoco.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES



¡Dale un cambio a tu almuerzo con humus!

Prepara un humus para variar la proteína tuya y de tu familia. El humus se hace con garbanzos, una legumbre con alto contenido de proteínas de origen vegetal y fibra, un nutriente que ayuda en la digestión. Prepara [esta receta](#) para comerla con chips de pita integrales, vegetales crudos y crujientes, o como aderezo en un sándwich.

Echa un vistazo al siguiente video para aprender a preparar humus paso a paso.
<http://foodsmartcolorado.colostate.edu/video-hummus/>.

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS



Hacer ejercicio puede ser más fácil, divertido y económico de lo que crees. Lo único que necesitas para esta rutina es una baraja de cartas y un cronómetro.

1. Elige cuatro ejercicios y asigna uno a cada pinta o palo de la baraja, puede ser así:
 - Diamantes: sentadillas de zancada o lunges
 - Corazones: saltos de tijera o jumping jacks
 - Picas: abdominales
 - Tréboles: sentadillas de cuclillas o squats
2. Marca con el cronómetro la cantidad de tiempo que planeas ejercitarte, puedes empezar con 10 minutos. Si haces esta actividad en compañía, alternen los turnos de ejercicio y descanso.
3. Dale vuelta a una carta de la baraja y haz el ejercicio asignado a la pinta que te ha salido. Por ejemplo, si la carta que tomaste es un 10 de diamantes, debes hacer 10 sentadillas de zancada.
4. Sigue sacando cartas para armar tu rutina de ejercicios hasta que el cronómetro indique que has terminado.



El otoño es buen momento para plantar un jardín de vegetales de clima frío.

El repollo, la coliflor, el brócoli, las coles de Bruselas, las zanahorias y la col rizada son algunos de los cultivos resistentes al frío e ideales para cosechar durante esta temporada.

El cambio de estaciones crea nuevas condiciones en tu jardín. En el otoño, ¡el suelo también necesita llevar suéter! Cobija el rededor de tus plantas con un mantillo para conservar el calor del terreno. Protege tu siembra de una helada cubriendo las plantas con un pedazo de tela en las noches.

Para más información, visita:

<https://extension.unh.edu/blog/fall-vegetable-gardening>.

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS



Project Bread tiene recursos alimenticios para los hogares durante la pandemia de COVID-19.

En su sitio web encontrarás respuesta a todas las preguntas que tengas acerca de tema. Además, en su línea de ayuda y atención, ofrecen asistencia en 160 idiomas diferentes. <http://www.projectbread.org/news-and-events/news/covid-19-hunger-food.html>

¿Qué hay en tu cocina? Ingresas tus ingredientes y encuentra qué preparar con lo que tienes en Click `N Cook.

Clickea y cocina con el repertorio de recetas fáciles y saludables del banco de alimentos de Boston y sus alrededores, el Greater Boston Food Bank, en: <https://clickncook.org/>

Encuentra respuestas a preguntas frecuentes sobre COVID-19 y alimentación

La fundación Alimentos para Mejorar la Salud, la Produce for Better Health Foundation, reúne información importante sobre seguridad alimentaria, escasez de alimentos y entrega de comidas, entre otros temas, que te ayudarán a cuidar tu salud y seguridad durante la pandemia:

<https://fruitsandveggies.org/wp-content/uploads/2020/04/covid-19-QA-4-20-20.pdf>