



# NUTRITION bites

Brought to you by the UMass Extension Nutrition Education Program NÚMERO 2

*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



De acuerdo con los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, actualmente no hay evidencia de que el COVID-19 pueda transmitirse a través de alimentos o empaques de comida. Es posible que los virus sobrevivan en superficies y objetos. Ten siempre una higiene apropiada y prácticas seguras de manejo de alimentos

- Lava bien y a profundidad todas las frutas y vegetales antes de comerlos o prepararlos.
- Lava las frutas y vegetales —como las naranjas, los melones, los bananos y los aguacates— con las cáscaras que no te comes. La mugre y las bacterias pueden transferirse a los alimentos cuando estos se cortan o pelan.
- NO uses jabón o soluciones con blanqueador en frutas o vegetales. Los productos de limpieza y la lejía no deben usarse en alimentos.



Durante la pandemia del COVID-19 prepárate para comprar frutas y vegetales en diferentes formas o presentaciones.

- LOS VEGETALES CONGELADOS duran meses. Para mantener los alimentos en buen estado, la temperatura del congelador debe estar en 0° F (−18° C).
- LAS FRUTAS Y VEGETALES ENLATADOS que se guardan a temperatura ambiente se mantienen en buen estado cerca de dos años. Busca la fecha de vencimiento impresa en la etiqueta o en la lata.

## RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES



¿Necesitas ideas para un desayuno o una merienda saludable para toda la familia?

- Prepara este [Crocante de yogur y bayas](#) y agrega cualquier fruta fresca o congelada que tengas a la mano. Para obtener más proteínas, usa yogurt griego. Si no tienes galletas Graham para aderezarlo, hazlo con cereal integral o granola baja en azúcar.
- Mira este [video](#) para saber cómo preparar un Smoothie Batido y un Parfait de desayuno.

¡Estas recetas están pensadas para niños y niñas y vienen repletas de nutrientes como calcio y fibra!

## CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS

---



¿Trabajas desde tu casa? Aquí hay algunas ideas para agregarle movimiento a tu día.

**Ubica las cosas que usas regularmente fuera de tu alcance o en otra habitación.** Al hacer esto, aumentarás el conteo de pasos diarios y mantendrás tu cuerpo en movimiento.

**Pon una alarma para hacer pausas de movimiento.** Baila una canción entera, haz estiramientos simples, sube escaleras o levántate y camina por los alrededores.

**Un almuerzo crujiente al aire libre.** Sacar un momento para alejarte del área de trabajo rejuvenece la mente y relaja. Incluye frutas y vegetales crocantes en las comidas para que tú y tu familia obtengan nutrientes adicionales y se mantengan saludables.

**Estírate durante el día.** Los ejercicios de estiramiento pueden ayudar a reducir el dolor y la rigidez. Además, aumentan tu nivel de energía y la circulación de la sangre por diferentes partes del cuerpo.



### Tip de jardinería para iniciar una huerta de vegetales o hierbas en casa

Un jardín de hierbas o vegetales exitoso necesita por lo menos siete horas de sol total cada día. Para encontrar el lugar perfecto, revisa frecuentemente las áreas de dentro y fuera de su casa, desde la salida hasta la puesta del sol, en busca de un lugar que cumpla con este requisito

### Diviértete con esta actividad para los jardines al aire libre.

Sigue los pasos en el enlace de abajo y aprende a hacer un abrevadero para pájaros con un cartón de leche reciclado.

<https://www.notimeforflashcards.com/2008/04/b-is-for-bird.html>

## RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS

---



### ¿Sabías que puedes comprar frutas y verduras frescas y locales con tus beneficios SNAP?

¡Algunas granjas locales incluso ofrecen entregas a domicilio o la posibilidad de recoger la compra en la acera (curbside pickup)! Mira los recursos a continuación para conocer los vendedores y las granjas participantes en tu área.

### Visita el mapa de las granjas en el plan de incentivos saludables, Healthy Incentive Program (HIP)

<https://massnrc.org/farmlocator/map.aspx?Program=HIP>

### Recursos para pedir directamente a granjas locales con servicio a domicilio o de recogida en la acera (curbside pickup):

<https://www.massfarmersmarkets.org/news/take-a-bite-out-of-covid19>

### Mass.gov, Cómo y dónde comprar de forma local:

[https://www.mass.gov/service-details/covid-19-how-where-to-buy-local?fbclid=IwAR3ZDPNrW\\_UGTkGvGoKGpgBuJGyXJNgc01Rkq2](https://www.mass.gov/service-details/covid-19-how-where-to-buy-local?fbclid=IwAR3ZDPNrW_UGTkGvGoKGpgBuJGyXJNgc01Rkq2)