NUTRITION bites

Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension NÚMERO 22

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

Cocina carne de manera segura.

Con días más fríos cerca, muchas preparaciones reconfortantes incluyen diferentes cortes de carne. Sigue estos consejos para verificar si esta ha sido cocinada de forma segura, pues no lo puedes determinar solo con verla, olerla o, incluso, probarla.

- Usa un termómetro de alimentos para verificar cuándo la carne está lista. Insértalo en la parte más gruesa del corte.
- Cocina los cortes enteros de cerdo, ternera y cordero a 145º F o 62 º C, retíralos del fuego y déjalos reposar antes de cortarlos.
- Si la carne de cerdo, res, cordero o ternera está molida, cocínala a 160° F o 71 º C.
- El pollo, el pavo, el pato y el ganso deben cocinarse a 165° F o 74 º C .

Recuerda mantener la comida caliente después de cocinarla (a 140° F o 60 º C o más). Para esto, puedes usar una bandeja caliente o una olla de cocción lenta. Recalienta la carne completamente, a 165° F o 74 º C, antes de servirla. Durante esta temporada de fiestas, sigue las pautas locales sobre distanciamiento social, uso de máscaras y tamaño de reuniones para reducir la propagación de COVID-19.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES

¿Buscas un plato festivo para acompañar las celebraciones de fin de año?

Prueba esta receta de Monedas de zanahoria glaseadas para una porción de vegetales llenos de vitamina A que benefician tu sistema inmunológico y usan 100% de jugo para endulzar sin necesidad de azúcares añadidos. En tu próxima celebración, intenta llenar la mitad de tu plato con frutas y verduras pues estas te proveen fibra, manteniendo la sensación de llenura por más tiempo y ayudándote a evitar el exceso de alimentos pesados.

Explora los menús de SNAP-Ed para tener celebraciones saludables durante todo el año https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/healthy-thrifty-holiday-menus y échale un vistazo a esta receta fácil de Zanahorias asadas.

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. noviembre 2020

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS

Estás son algunas maneras de mantenerte activo, sin salir de casa, durante los meses de invierno.

- Busca un compañero o compañera de entrenamiento para mantener tu motivación y responsabilidad. Puedes hacer esto virtualmente, por redes sociales o con alguna aplicación.
- Usa entrenamientos gratis disponibles en línea o busca un video de ejercicios en la biblioteca local.
- Haz sentadillas o lagartijas mientras ves televisión o juegas videojuegos.
- Prueba haciendo ejercicios que usan tu peso corporal como lagartijas, planchas, trote de escalador o rodillas al pecho.

Jardinear dentro de casa puede ayudarte a combatir el estrés. Intenta cultivar brotes de ajo a partir de sobras de comida.

Aunque es posible que no puedas recosechar ajos enteros, puedes cultivar brotes de este vegetal a partir de dientes que sobren. Los brotes de ajo son tallos que crecen de los bulbos con un delicioso sabor un poco más suave que el del ajo.

- Planta tres o cuatro dientes con la raíz hacia abajo en un recipiente relleno de tierra para plantas de interior. Deja alrededor de 1 pulgada de tierra entre la parte superior del diente y la capa superior de tierra.
- Ubica la maceta en un lugar soleado, como el alféizar de una ventana. Riégala para mantener el suelo húmedo. Una vez que el ajo haya producido brotes de 4 a 6 pulgadas de alto, córtalos y úsalos en las preparaciones a las que quieras añadirles un poco de sabor a ajo.

Para más información acerca de cómo cultivar ajo, visita: http://warren.cce.cornell.edu/gardening-landscape/warren-county-master gardener-articles/garlic.

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS

Las despensas de comida proveen alimentos gratuitos y de emergencia a individuos y familias de las comunidades locales.

Para encontrar información actualizada sobre las horas de atención y operaciones de las despensas a lo largo de Massachusetts visita:

El Banco de Alimentos de Boston y sus alrededores, el Greater Boston Food Bank: https://www.gbfb.org/

El Banco de Alimentos del Condado de Worcester, el Worcester County Food Bank: https://foodbank.org/

El Banco de Alimentos del Massachusetts Occidental, el Food Bank of Western Massachusetts: https://www.foodbankwma.org/