NUTRITION bites

Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension NÚMERO 9

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

Cuidarse mientras compra alimentos durante la pandemia de la COVID-19 puede ser un desafío.

- Prepare una lista de compras antes de ir a la tienda. Compre solo lo que necesita para una o dos semanas.
- La mayoría de las tiendas le exigen que use una mascarilla o tapabocas mientras se encuentra dentro de ella. Evite tocarse la cara con las manos.
- Mantenga una distancia social de seis pies (dos metros) cuando compre. Siga las instrucciones publicadas en la tienda.
- Lleve desinfectante de manos y úselo antes de ingresar a la tienda y después de salir de esta.
- Si es un adulto mayor, consulte si la tienda hace reparto a domicilio o tiene un horario de compra temprano.
- Cuando llegue a su casa, lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos y nuevamente después de guardar los productos que compró.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES

Los calabacines son una verdura cultivada a nivel local que crece durante el verano.

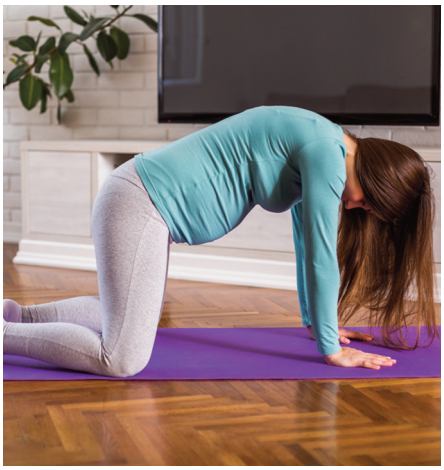
El pan de calabacín es un refrigerio o postre delicioso y saludable. Preparar esta receta de pan de calabacín será divertido para toda la familia. Si desea una versión más saludable, reemplace la mitad del aceite vegetal por puré de manzana. Los calabacines no necesitan pelarse. La cáscara tiene muchos nutrientes, como fibra y vitamina C.

¿Quiere saber qué más puede hacer con calabacines? Mire este video y vea cómo preparar panqueques de calabacín y maíz que se pueden comer en cualquier momento del día. La receta también muestra consejos geniales sobre cómo rallar calabacines.

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. June 2020

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS



Estirémonos como un gato.

La postura del gato es un movimiento de yoga que estira la espalda y el cuello, aumenta la movilidad y ayuda a relajar el cuerpo. También disminuirá su nivel de estrés.

Esta postura puede hacerse en el piso. Coloque una toalla o una colchoneta si no tiene alfombra.

Comience en cuatro patas. Alinee sus rodillas debajo de sus caderas y alinee sus muñecas debajo de sus hombros.

Inhale, hunda el abdomen y redondee la columna. Luego, baje la cabeza hacia el piso.

Exhale y vuelva lentamente a la posición inicial. Repita algunas veces para lograr un buen estiramiento.

La jardinería puede aliviar el estrés. Intente hacer plantitas o almácigos de tomates utilizando trozos de tomate.

Elija cualquier tipo de tomate grande. Corte el tomate en rodajas de media pulgada.

Tome una de las rodajas de tomate (la rodaja debe contener semillas) y colóquela en una maceta de tierra pequeña.

Cubra completamente la rodaja de tomate con una pulgada adicional de tierra.

Coloque la maceta pequeña en el alféizar de la ventana para que reciba al menos seis horas completas de luz solar cada día.

Asegúrese siempre de mantener la tierra húmeda.

En aproximadamente dos a tres semanas, la planta debería tener varias pulgadas de alto. Trasplante la planta de tomate a una maceta del tamaño de un galón o a la huerta. Sostenga el tallo de la planta con un tutor a medida que crece.

CÓMO EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN CASA

Reduzca el desperdicio de alimentos, ahorre dinero y sea amable con el medio ambiente.

Ponga en práctica estos consejos para reducir el desperdicio de alimentos y ahorre dinero.

- Haga una lista de compras y compre solo lo que necesita.
- Planifique las comidas para la semana. Incluya comidas preparadas con sobras e ingredientes que tenga a mano.
- Comprar a granel puede ahorrarle dinero, pero solo si puede usar los alimentos antes de que se echen a perder.

Ingrese en la página web de la Agencia de Protección Ambiental, Reducing Wasted Food at Home (Cómo evitar el desperdicio de alimentos en casa) para informarse sobre cómo ser consciente de los ingredientes que hay en su refrigerador y en la despensa.