



# NUTRITION bites

*Bocados de Nutrición*

Entregado a usted por UMass Extension Programa Educativo de Nutrición

ISSUE 1

*Nutrition Bites* es un boletín semanal que destaca información útil sobre cómo mantenerse seguro, fácil y saludable receta para probar con su familia, ideas de actividad física y recursos alimenticios en su área. Sabemos que estás tomando pasos adicionales para protegerlo a usted y a su familia durante esta pandemia. Nuestro objetivo es trabajar juntos y proporcionar información para ayudar a nuestra comunidad a mantener la seguridad de todos nosotros.

## MANTENERSE SEGURO



Practicar la seguridad alimentaria y la buena higiene personal en el hogar siempre es importante. Pero el lavado de manos es especialmente crítico para reducir la propagación de COVID-19 y debe hacerse con frecuencia.

Es importante lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

- Antes de preparar o comer alimentos.
- Antes y después de estar en un lugar público.
- Antes de tocarse la cara o el cabello. Es difícil, pero evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Después de usar el baño.

Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60 por ciento de alcohol. Cubra todas las superficies de sus manos con el desinfectante y frótelas hasta que se sientan secas.

## RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES

### ¿Se pregunta qué hacer con el pavo molido o la carne molida?



- Pruebe esta receta de Chile de Pavo con Pasta como una opción de plato principal repleta de proteínas y vitamina C. Mantener frutas y verduras frescas a mano puede ser un desafío cuando se trata de limitar los viajes a la tienda de comestibles. Abastecerse de variedades congeladas y enlatadas que son saludables y sabrosas. Una ventaja adicional es que a menudo son más económico que los alimentos frescos.
- Mire este video sobre cómo hacer Pimientos Rellenos e involucrar a sus hijos en la preparación de la comida. Cocinar juntos es una gran actividad para toda la familia. Cocinar implica habilidades de lectura y matemáticas. Los niños que cocinan aprenden habilidades para la vida, aumentan su autoestima, tienden a comer lo que hacen y disfrutan de un tiempo familiar de calidad.

## CONSEJOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

---



**¿Te sientes triste? ¿Encerrado en casa? ¿Te preguntas qué puedes hacer? ¡Intenta aumentar tu actividad física en casa!**

**¿Por qué necesitas actividad física?**

- Te da un descanso de tu rutina
- Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad
- Ayuda con el control de peso
- Ayuda a que tu estado de ánimo sea tranquilo y feliz
- Te da más energía, flexibilidad y fuerza
- Ayuda a controlar la presión arterial y el azúcar en la sangre

**¿Cómo puedes estar activo cuando estás confinado en casa?**

- Las bibliotecas ofrecen una gran cantidad de contenido digital que incluye ejercicios y videos divertidos.
- Pruebe una nueva clase gratuita de ejercicios en línea (ejemplos: YouTube, YMCA 360)
- Involucre a su familia y a sus mascotas
- Juegue al escondite, aléjese o salte la cuerda
- Juega pelota - como fútbol, softball o vóleybol - con miembros de tu hogar

**¡Esté atento al próximo boletín de *Nutrition Bites* para más consejos sobre actividad física!**

## RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS

---



**¿No está seguro de dónde obtener asistencia alimentaria durante la pandemia de COVID-19?**

Solicite o verifique el estado de sus beneficios: del Departamento de Asistencia Transitoria de Massachusetts (DTA), incluidos los beneficios de SNAP, en: <https://www.mass.gov/info-details/dta-covid-19-resources-and-support>

**Lugares para los sitios locales de alimentación del programa de almuerzos escolares:**

<http://www.projectbread.org/news-and-events/news/covid-19-hunger-food.html>

**Lugares para despensas locales de alimentos:**

<https://www.mass.gov/how-to/find-a-local-food-bank>

**Para recursos en su comunidad llame...**

Project Bread Food Source Hotline: 1-800-645-8333

TTY 1-800-377-1292

**Hotline Hours:**

Monday - Friday 8 AM–7 PM, Saturday 10 AM–2 PM