

BOLETIN INFORMATIVO DE NUTRICION URI SNAP-ED



MITOS VERSUS VERDADES DE COVID-19

Este boletín viene para usted de SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island, un programa que se enfoca en ayudar a la gente de Rhode Island a comer saludablemente con un presupuesto. Este mes, estamos cubriendo la verdad detrás de los mitos de COVID-19 relacionados con los alimentos y brindando recursos para mantenerlo actualizado y saludable durante estos tiempos difíciles. Para recibir las últimas noticias de la respuesta del coronavirus de Rhode Island en <https://lp.constantcontactpages.com/su/IT8vl9m>.

¿VERDAD O MITO?

¿Necesito desinfectar mis alimentos?

El Centro de Control de Enfermedades ha confirmado que el mayor riesgo de comprar alimentos es estar cerca de otras personas, en lugar de contagiarse del virus por tocar las mismas superficies que otras personas. ¡Algunos desinfectantes pueden ser dañinos para su comida! En cambio, es mejor concentrarse en una buena higiene de las manos antes y después de entrar a la tienda, evitar tocarse la cara o la máscara y evitar las multitudes.

¿Debo de lavar mis frutas y verduras?

Siempre debe lavar sus frutas y verduras, pero no necesita hacer nada diferente de lo usual. La mayoría de las frutas y verduras se pueden lavar bajo una corriente de agua. Para los tubérculos, un cepillo de verduras puede ser útil para eliminar la suciedad.

¿Congelar los alimentos mata al virus?

Congelar los alimentos no matará al virus. Pero, si se lava las manos con frecuencia, es poco probable que contraiga el virus de los alimentos.

¿Comer ciertos alimentos previene o trata COVID-19?

Algunas personas han informado que comer ciertos alimentos, como el ajo, puede prevenir o tratar COVID-19. Esto NO es verdad. No hay alimentos o suplementos que puedan prevenir o tratar este virus.

¿Cuál es la conexión entre los alimentos que come y enfermarse?

Mientras que no hay alimentos que traten o prevengan COVID, comer una variedad de frutas, verduras, granos integrales, proteína magra y lácteos bajos en grasa pueden ayudar a mantener su sistema inmunológico fuerte y saludable.

Aunque no estemos educando en la comunidad en este momento, ¡estamos haciendo lo que podemos a la distancia!

Por favor llame a nuestra línea directa al 1-877-366-3874, visite uri.edu/snaped o síganos en las redes sociales para más recetas e información para toda la familia.



RISNPed



URI_Nutrition_Ed



Community
Nutrition
Education RI



URI
Nutrition



Tecnología Destacada:

CRUSH COVID-19

CRUSH COVID-19 es una aplicación móvil gratuita disponible para descargar en su teléfono inteligente. ¡Lea a continuación para saber a qué tipo de información puede acceder!

- **Recursos** Información sobre servicios de entrega durante cuarentena o aislamiento, actualizaciones de escuelas y guarderías, y recursos para inmigrantes indocumentados.
- **Pruebas** Conozca sobre las opciones de pruebas.
- **Comprobador de síntomas** Una encuesta rápida que le pide que informe por sí mismo cualquier síntoma que tenga para evaluar el riesgo personal. También puede ingresar su código postal para saber si el Departamento de Salud debe ampliar el acceso a las pruebas en su área.
- **Diario de ubicación** Esta es una función opcional donde puede dar seguimiento de dónde ha estado y con quién ha estado en contacto.

ENSALADA DE CEBADA Y VERDURAS

Tiempo de preparación: 1 hora
Tiempo de cocción: 50 minutos
Porciones por receta: 8

Serving size: 3/4 taza
Costo: \$4.86 por receta, \$0.61 por porción

INGREDIENTES:

- ½ taza cebada perlada seca “dry pearled barley”
- 2 tazas espinaca fresca
- 1 taza tomates picados
- 2 tazas pimentones picados
- 1 taza maíz (fresco, congelado o en lata)
- ¼ taza aceite de oliva
- 2 cucharadas vinagre balsámico
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 2 cucharadas albahaca fresca picada

PREPARACIÓN:

1. Hierva 1½ tazas de agua en una cacerola grande. Agregue la cebada, cubra y reduzca fuego a lento. Hierva a fuego lento hasta que toda el agua se absorba (35-50 minutos). Traslade la cebada a un tazón grande y enfríe en el refrigerador.
2. Una vez que la cebada se enfríe, mezcle la espinaca, los tomates, la pimienta y el maíz.
3. En un tazón pequeño, mezcle el aceite de oliva, vinagre balsámico, sal, pimienta y albahaca.
4. Vierta el aderezo sobre la mezcla de cebada. Cubra y enfríe hasta servir.



Comer una variedad de alimentos mantendrá su cuerpo sano y fuerte. ¡Siga esta receta para una comida deliciosa!

Esta receta utiliza **cebada** perlada, que se encuentra en el grupo de granos. Aunque la cebada perlada no es un grano 100% integral, sigue siendo una opción saludable. La cebada perlada es una buena fuente de fibra, que le ayuda a mantenerlo lleno por más tiempo.

Esta receta usa verduras como **espinacas, tomates, maíz y pimentones**. Las vitaminas y minerales que se encuentran en las verduras lo ayudan a mantenerse saludable y evitar enfermarse. ¡Aspire a tomar al menos 3 tazas al día!

Esta receta usa **albahaca** para sazonar. Las hierbas, como la albahaca, le dan más sabor a su platillo sin tener que agregar sal. Para obtener el mejor sabor y calidad, es mejor agregar esta hierba al final cuando cocine en casa.

¿Nota que a esta receta le faltan **frutas, proteína y lácteos**? ¡No hay problema! Pruebe agregando **aguacate** picado para un condimento cremoso, **garbanzos** para un sorprendente sabor a nuez y finalmente espolvoree **queso bajo en grasa** para hacer de esta una comida completa de MiPlato.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	3/4 cup
Amount per serving	
Calories	150
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 32mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 181mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.