¡Coma bien, manténgase saludable!

Recetas simples:
¡Transforme alimentos del almacén de distribución a comidas abundantes y deliciosas!

This resource is supported by the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling $5,117,633 with 80 percent funded by CDC/HHS. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by CDC/HHS, or the U.S. Government.

NYU Grossman School of Medicine

NYU CENTER FOR THE STUDY OF ASIAN AMERICAN HEALTH

¡La temporada de la influenza (gripe) empezará pronto! ¡Protéjase a sí mismo y a las personas que lo rodean!

La mejor manera de protegerse a usted y sus seres queridos en contra de la influenza (gripe) es vacunarse cada época de la influenza. Vacunarse contra la influenza (gripe) este año es especialmente importante debido a la pandemia del COVID-19 en curso. La vacuna de la influenza (gripe) no prevendrá el virus del COVID-19, pero puede ayudar a reducir la enfermedad de la influenza (gripe), las visitas al médico, las ausencias en la escuela y el trabajo debido a la influenza (gripe), así como también prevenir hospitalizaciones y muertes a causa de la influenza (gripe).

> "El Centro para el Control y Prevención de la Enfermedades (CDC) recomienda que las personas de 6 meses en adelante se vacunen cada año."

¿Cuáles son algunas de las razones claves para vacunarse contra la influenza (gripe)?

- La vacunación contra la gripe puede proteger a las personas que lo rodean, incluyendo a los bebés, niños, mujeres embarazadas, personas con afecciones crónicas.
- La vacunación contra la gripe evita que se enferme con la gripe y puede reducir en gran medida la posibilidad de hospitalizaciones y muertes relacionadas con la gripe.
- La vacunación contra la gripe puede proteger a las personas con afecciones crónicas tales como; asma, diabetes, enfermedades crónicas del pulmón, enfermedades cardíacas.
- La vacunación puede reducir en gran medida la gravedad de la enfermedad de la gripe en las personas que se vacunan y que aún contraen la gripe.

Asegúrese de hablar con su doctor antes de vacunarse contra la influenza (gripe), especialmente si usted tiene un historial médico del síndrome de Guillain-Barre, enfermedad actual o cualquier alergia relevante (como alergias a los huevos).

MITO: Usted no contraerá la influenza (gripe) si se pone la vacuna de la influenza.
FALSO. Aún puede contraer la influenza (gripe) si se vacuna, pero la vacuna de la influenza reduce significativamente la gravedad de la enfermedad de la gripe y las posibilidades de hospitalización o muerte.

MITO: La probabilidad de contraer COVID-19 aumenta si usted se vacuna contra la influenza.
FALSO. La vacuna contra la gripe no aumenta su riesgo de contraer COVID-19.

MITO: La vacuna contra la influenza (gripe) puede darle la influenza (gripe).
FALSO. La vacuna contra la influenza (gripe) no puede darle gripe, pero puede desarrollar síntomas similares (como dolor muscular o fiebre) porque su cuerpo está reaccionando a la vacuna y activando los anticuerpos. La vacuna contiene el virus de la gripe muerto o con una proteína del virus de la gripe.

Pasta de frijoles negros (para 6 personas)

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 pimientos verdes (cortados en cubitos)
- 1 cebolla amarilla (cortada en cubitos)
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de comino molido
- 3 latas de frijoles negros (enjuagados y escurridos)
- 28 onzas de salsa de tomate
- 14 onzas de tomate en cubitos
- Sal y pimienta al gusto
- 1 libra de pasta integral

¿Sabía usted que...?

Los frijoles negros enlatados son ricos en fibra y proteínas, y muy bajos en grasa, también contienen antioxidantes, vitamina B6, potasio y carbohidratos saludables.

Instrucciones

Pasta

1. En una olla grande, ponga agua a hervir.
2. Agregue una pequeña cantidad de sal al agua hirviendo.
3. Agregue la pasta al agua y revuelva para evitar que los fideos se peguen.
4. Cocine durante el tiempo que indique las instrucciones del paquete de pasta.
5. Escurra la pasta y enjuague con agua fría.

Salsa

1. A fuego medio, caliente aceite de oliva en un sartén grande.
2. Agregue los pimientos cortados en cubitos y la cebolla y saltee hasta que estén tiernos (3-5 minutos)
3. Agregue el ajo picado, el orégano seco y el comino molido y sofría aproximadamente un minuto.
4. Agregue los frijoles negros, la salsa de tomate y los tomates cortados en cubitos y revuelva bien.
5. Cocine a fuego medio hasta que la mezcla burbujee, luego reduzca y cocine a fuego lento durante unos 20-30 minutos.
6. Sazone con sal y pimienta.

QUICK TIPS

Reemplace la pasta de trigo integral con pasta de calabacín para una alternativa más saludable.
Agregue pollo, pavo molido, o atún enlatado para obtener un un plato más llenador.

Avena en la estufa (2 porciones)

Ingredientes

- 1 taza de avena
- 2 tazas de leche*
- 1 plátano mediano, en rodajas
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de canela en polvo
- Pizca de sal

*Puede sustituir la leche normal por leche reducida en grasa o por una leche de origen vegetal como la leche de avena, de la almendra o de soya.

¿Sabía usted que...?

La avena contiene una fibra que puede ayudar a reducir el colesterol y estabilizar el azúcar en la sangre. La avena es un grano integral y la Asociación Estadounidense del Corazón recomienda comer 3 o más porciones de granos integrales ricos en fibra cada día.

Instrucciones

1. Agregue todos los ingredientes en una cacerola pequeña y con el fuego a medio/alto.
2. Mantenga hasta que hierba la cacerola.
3. Una vez hervida, baje el fuego a bajo/medio y revuelva de 3 a 5 minutos mientras la avena se cocina y se espesa.
4. Una vez que la avena esté espesa y a la consistencia preferida, retire del fuego.
5. Agregue rodajas de plátano como aderezo y sirva.

QUICK TIPS

Si tiene frutas enlatadas, escurra y agregue a la avena para obtener un sabor más afrutado.
Agregue almendras o nueces para darle un toque crujiente.