**Felices y saludables en casa**

Debido al brote de la COVID-19, el distanciamiento social se ha convertido en una nueva frase de moda. Para muchas personas, el distanciamiento social implica no salir mucho de casa. Este tiempo adicional en el hogar puede hacerlo sentir inquieto.

A continuación, presentamos algunos consejos para ayudarlo a aprovechar al máximo su tiempo en casa.

**Hora de comer**

Es un excelente momento para que los niños participen en la preparación de las comidas. La participación de los niños en la cocina es una buena manera de crear lazos como familia. Pida a los niños más pequeños que se encarguen de tareas simples, como revolver, y a los niños más grandes que realicen tareas más complejas, como picar las verduras.

Además, puede hacer que la hora de la comida sea un momento divertido al organizar un pícnic en el interior de la casa o elegir una temática nocturna, como “martes de tacos”.

Si no hay niños en su casa, aproveche este tiempo para probar nuevas recetas.

Elabore planes de comida por semana y elija recetas que incluyan los ingredientes que tiene a mano. De esta manera, no deberá ir al supermercado y podrá ahorrar dinero.

Información de: https://www.eatright.org/health/wellness/preventing-illness/make-the-most-of-your-time-at-home

Fuente de la imagen: snaped.fns.usda.gov

**Mantenerse activo**

Para mantenerse activo, asegúrese de no pasar mucho tiempo mirando televisión ni navegando por las redes sociales.

Salga a caminar, a andar en bicicleta o a jugar en el parque para tomar aire fresco. Recuerde implementar el distanciamiento social evitando lugares con muchas personas.

Durante este brote de la COVID-19, manténgase al tanto de las recomendaciones del gobierno local en caso de que las directrices sobre la actividad al aire libre cambien.

Los ejercicios en casa también son una buena idea para mantenerse físicamente activo. A continuación, presentamos algunas maneras divertidas de hacer ejercicios en casa:

* Ponga música y baile.
* Cree su propia rutina “sin equipos necesarios” (por ejemplo: 20 saltos de estrella, 10 sentadillas, 5 flexiones y repita).
* Realice tareas domésticas.
* Busque un video gratuito de ejercicios en línea y sígalo.

Si desea obtener más información sobre estos temas y las precauciones de seguridad contra la COVID-19, síganos en las redes sociales de Mejor Vida para los Tejanos que se encuentran en la parte superior de este boletín informativo.

**Eventos locales**

**Receta del mes**

Fuente: Mejor Vida para los Tejanos

Use ingredientes enlatados y congelados para evitar ir al supermercado.

**Three Amigo Chili**

A picture containing drawing

Description automatically generatedPorciones: 6

**Ingredientes**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | (15 oz) lata de frijoles (pinto, riñón, rojo o negro), sin escurrir |
| 1 | (15 oz) lata de maíz, escurrido ***o*** paquete de 10 oz de maíz congelado |
| 2 | (15 onzas) lata de tomates triturados, sin escurrir |
| Chile en polvo, a gusto  Comino molido, a gusto  Ajo en polvo, a gusto | |

**Instrucciones**

1. Lávese las manos y limpie el área en que cocinará.
2. Antes de abrir los alimentos, limpie la parte superior de las latas.

Sugerencia saludable: Utilice alimentos enlatados con bajo contenido de sodio o sin sal añadida.

1. Vierta los frijoles, el maíz y los tomates en una sartén.
2. Agregue el chile, comino y ajo en polvo a gusto.
3. Revuelva a fuego medio hasta que se caliente completamente.
4. Sirva de inmediato.

**Nutrientes por porción:** (1 taza) 130 calorías, 1 g de grasa total, 0 g de grasas saturadas, 6 g de proteínas, 23 g de carbohidratos, 5 g de fibra alimentaria, 3 g de azúcares totales y 510 mg de sodio

**Costo total por porción:** $$$$

Fuente de la imagen: canva.com