



# Noticias al otro lado de la mesa

*Our Neighbors' Table, Enero de 2021/ Edición 6*



## Receta de Heather: Bocaditos de huevo "Rise and Shine"

### INGREDIENTES:

- Aceite de cocinar en aerosol
- 2 tazas de floretes de brócoli, cocinados hasta que estén tiernos y crujientes
- 3 rebanadas de tocino, cocinadas y desmenuzadas
- 8 huevos grandes
- 1/4 taza de leche baja en grasa
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 onzas de queso cheddar fuerte, rallado (aproximadamente 1/2 taza bien compacta)

### INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Cubra con aceite de cocinar en aerosol un molde para 12 muffins tamaño estándar, y divida el brócoli y el tocino en partes iguales entre los 12 moldes para muffins.
3. Rompa los huevos y viértalos en un tazón grande. Agregue la leche, la sal y la pimienta; revuelva con un batidor hasta que esté bien mezclado.
4. Divida la mezcla de huevo de manera uniforme entre los 12 moldes para muffins. Espolvoree uniformemente el queso rallado por encima. Hornee a 350°F entre 18 y 20 minutos, o hasta que estén listos. Deje enfriar sobre una rejilla de metal durante 2 o 3 minutos; pase un cuchillo delgado alrededor del borde de cada bocadito de huevo para sacarlos del molde. Sirva inmediatamente.

NOTA: Estos bocaditos de huevo se pueden congelar una vez que estén horneados. Solo se necesita recalentarlos en el microondas antes de servirlos.



Heather Paterson es la encargada de comidas de ONT. Sus deliciosas recetas se convierten en comidas y están disponibles gratis para llevar todos los miércoles de 4 p.m. a 6 p.m. en Main Street Congregational Church, 145 Main St. en Amesbury.



## Presentamos a nuestro nuevo Director de Logística y Cadena de Suministros: Mike Marshall

Este mes, en ONT le dimos una cordial bienvenida a nuestro nuevo empleado, Mike Marshall. Estamos muy entusiasmados de tener a Mike desempeñándose como Director de Logística y Cadena de Suministros. Mike no es ajeno a ONT, ya que en el pasado él ha trabajado en calidad de voluntario conduciendo el camión del almacén, y también nos ayudó a configurar nuestro primer sistema de inventario. Mike dice que realmente

disfrutó trabajar en calidad de voluntario y que siempre deseó poder trabajar aquí, así que aprovechó la oportunidad cuando vio que se creó este nuevo cargo.

Mike tiene años de experiencia, habiendo trabajado en logística de cadena de suministros durante toda su carrera, en los campos de producción alimenticia, dispositivos médicos, fabricación, y transporte automotriz. Las funciones de Mike implican supervisar el movimiento de los alimentos dentro y fuera de nuestro almacén, así como ayudar a agilizar los procesos involucrados en recibir los alimentos, clasificarlos, almacenarlos, hacerles seguimiento y prepararlos para que estén listos cuando los voluntarios preparan los pedidos que coloca cada cliente. Estamos muy emocionados de poder contar con la ayuda de Mike.

## Estado actual del mercado

Gracias por ayudarnos a llevar a cabo exitosamente nuestra distribución durante las festividades de diciembre. ¡Más de 800 familias compraron en ONT y distribuimos más de 35,000 libras de alimentos! Esperamos continuar brindando en 2021 una amplia gama de alimentos a los huéspedes y familias de nuestras comunidades.

La inseguridad alimentaria y los problemas con los sistemas de distribución de alimentos han sido un tema frecuente en los medios de comunicación durante el estado de emergencia del COVID. Nuestros proveedores se han comprometido a mantener una oferta constante de alimentos, y estamos muy agradecidos por su apoyo.

## Ampliación del Almuerzo Escolar Universal gratuito

El Departamento de Agricultura de EE.UU. ha extendido hasta el 30 de junio de 2021 la exención que permite a los distritos escolares distribuir comidas infantiles gratuitas para que las pasen recogiendo por las escuelas. Esto significa que las escuelas pueden seguir ofreciendo comidas gratuitas para llevar a todos los estudiantes, es decir, que todos califican. Comuníquese con la escuela de su estudiante para conocer los horarios locales de distribución.

## Estado actual de SNAP

Los beneficios de SNAP se incrementarán en un 15% de enero a junio de 2021, según lo estipulado en el proyecto de ley de alivio a causa del COVID que fue aprobado recientemente. La DTA está trabajando en la implementación de este cambio. Los beneficiarios de SNAP recibirán en febrero el beneficio adicional correspondiente al mes de enero. También se incluyó en el proyecto de ley de alivio a causa del COVID un aumento de \$300 por semana, para los beneficios por desempleo. A diferencia de la primavera, este beneficio adicional no se contará como parte de los ingresos, según las reglas de SNAP.

## ¡Solicite SNAP por teléfono!

Our Neighbors' Table es un socio de extensión comunitaria de SNAP. Podemos ayudarle a solicitar SNAP (cupones de alimentos) por teléfono. Llame a Tress al 978-388-1907, ext. 18 para presentar una solicitud, conseguir ayuda con un caso de SNAP abierto o para responder sus preguntas sobre SNAP.



Los beneficios de SNAP se colocan en una tarjeta electrónica que se usa como una tarjeta de cajero automático o una tarjeta bancaria y se puede usar en la mayoría de los supermercados, bodegas y algunas ferias de agricultores al aire libre. Se aplican los requisitos de ingresos.

Este proyecto ha sido financiado al menos en parte con fondos federales del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. El logotipo de SNAP es una marca de servicio del Departamento de Agricultura de EE. UU. USDA no respalda ningún bien, servicio o empresa.



## Cómo sobrellevar los momentos de Estrés

Todo el mundo reacciona de manera diferente ante las situaciones de estrés. La forma en que usted responde ante el estrés durante la pandemia de COVID-19 puede depender de sus antecedentes, el apoyo social de sus familiares o amigos, su situación financiera, su salud y sus antecedentes emocionales, la comunidad en la que vive y muchos otros factores. Los cambios que pueden ocurrir debido a la pandemia del COVID-19 y las formas en que intentamos contener la propagación del virus pueden afectar a cualquier persona.

Usted debe cuidarse a sí mismo(a) y a su comunidad. Cuidar de sus amigos y familiares puede aliviar el estrés, pero es importante equilibrar esto con el cuidado de uno mismo. Ayudar a los demás a lidiar con su propio estrés, por ejemplo, brindando apoyo social, también puede fortalecer su comunidad. Durante los momentos de mayor distanciamiento social, las personas aún pueden mantener conexiones sociales y cuidar su salud mental. Las llamadas telefónicas o los chats por video pueden ayudarle a usted y a sus seres queridos a sentirse socialmente interconectados, y menos solos o menos aislados.

### LÍNEAS DIRECTAS a nivel nacional:

#### Línea nacional de apoyo para la prevención del suicidio:

1-800-273-TALK (8255) para inglés,  
1-888-628-9454 para español



#### Línea directa nacional contra la violencia doméstica:

1-800-799-7233 o envíe LOVEIS por mensaje de texto al 22522

#### Línea directa nacional contra el abuso infantil:

1-800-4AChild (1-800-422-4453) o envíe un mensaje de texto al 1-800-422-4453

#### Línea directa nacional contra la agresión sexual:

1-800-656-HOPE (4673)

#### Servicio de ubicación de cuidado de personas ancianas:

1-800-677-1116

#### Línea de crisis para veteranos de la guerra:

1-800-273-TALK (8255) o chat de crisis o mensaje de texto: 8388255

#### Línea de ayuda para casos de desastre:

LLAME o ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO al 1-800-985-5990 (presione 2 para español).

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)*

## Formas saludables de lidiar con el estrés

- Sepa qué hacer si está enfermo(a) y le preocupa el COVID-19. Comuníquese con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier autotratamiento contra el COVID-19.
- Sepa dónde y cómo puede obtener tratamiento y otros servicios y recursos de apoyo, incluso servicios de consejería o terapia (en persona o mediante servicios de tele-salud).
- Cuide su salud emocional. Cuidar su salud emocional le ayudará a pensar con claridad y a reaccionar ante las necesidades urgentes, para protegerse usted mismo(a) y proteger a su familia.
- Tómese un descanso de ver, leer o escuchar noticias, incluso las de las redes sociales. Escuchar repetidamente noticias sobre la pandemia puede ser perturbador.
- Cuide de su propio cuerpo.
- Respire profundamente, estírese o medite.
- Trate de comer comidas saludables y balanceadas.
- Haga ejercicio periódicamente.
- Duerma suficiente.
- Evite el consumo excesivo de alcohol y drogas.



*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)*

Por favor **continúe usando una mascarilla/cubierta facial** cuando pase recogiendo sus alimentos. También le pedimos que apague su auto mientras los voluntarios estén cargando sus comestibles. Gracias por su paciencia y comprensión.

### Dirección y horario del Mercado de Amesbury:

194 Main St., Amesbury

Miércoles: 10:00 am - 1:00 pm y 2:00 pm - 4:00 pm

Jueves: 12:00 pm - 3:00 pm y 4:00 pm - 6:00 pm

Viernes: 9:00 am - 12:00 pm y 1:00 pm - 3:00 pm

Sábados: 9:00 am - 1:00 pm

### Mercado de Newburyport: Jueves, 10:00 am - 12:00 pm

Newburyport Senior Center, 331 High St., Newburyport

**Mercado de Merrimac:** El mercado móvil de Merrimac está temporalmente suspendido. Los clientes de la ONT que viven en Merrimac pueden pasar a recoger sus comestibles en nuestras ubicaciones en Amesbury o en Newburyport.

Los pedidos de comestibles se pueden colocar en línea o por teléfono hasta las 3 pm del día anterior a que los pasen buscando.

Ordene sus comestibles a través de [ourneighborstable.org/getfood](https://ourneighborstable.org/getfood)

¿Preguntas? Comentarios ¿Ideas para futuros boletines? Llame o envíe un correo electrónico a Tress, la defensora de recursos alimentarios de ONT al: (978) 388-1907 ext. 18 o correo electrónico: [tress@ourneighborstable.org](mailto:tress@ourneighborstable.org)

### Our Neighbors' Table

194 Main St., Amesbury MA 01913 (978) 388-1907

[www.ourneighborstable.org](https://www.ourneighborstable.org)