



Jessica Marquez - Asistente de Extensión de Desarrollo de Recursos Comunitarios para el Condado de Jefferson

Saludos,

Mi nombre es Jessica Marquez. Soy la Asistente de Extensión de Desarrollo de Recursos Comunitarios para el condado de Jefferson. Soy bilingüe en inglés y español. Trabajo para asegurar que los programas ofrecidos por el Programa de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kentucky lleguen a la comunidad latina del condado de Jefferson. Mi enfoque es asegurar que construyamos oportunidades que ayuden a las personas, comunidades y organizaciones a través de experiencias educativas basadas en investigaciones que mejoren la calidad de vida.

Como saben, estamos pasando por un momento grave y difícil en el país y en el mundo. Los hispanos se encuentran dentro de los más afectados en términos de salud y finanzas; por lo tanto es importante que sigamos las pautas establecidas por el Centro de Control de Enfermedades (CDC) y las pautas COVID-19 de Kentucky para mantenernos saludables. Puede visitar los sitios web en:

Center for Disease Control - [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

Kentucky COVID-19 -- ([kycovid19.ky.gov](https://www.kycovid19.ky.gov))

Algunos consejos para propagar lentamente el coronavirus:

- Lávese las manos por lo menos por 20 segundos con agua tibia y jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evite el contacto cercano con otras personas.
- Mantenga unos 6 pies entre usted y otras personas.
- Estornude o tosa en un pañuelo desechable y tírelo a la basura.
- Limpie y desinfecte las superficies tocadas con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca con una cubierta facial de tela cuando esté cerca de otros.

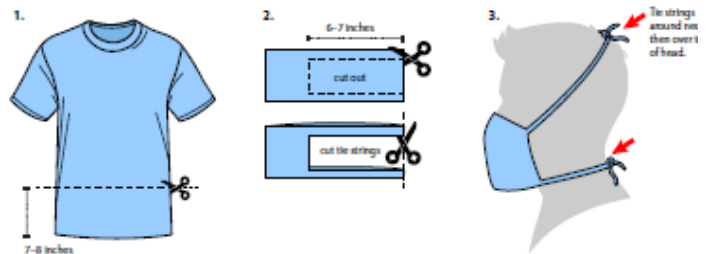
Tutorial de cubierta facial aprobado por los CDC:

Quick Cut T-shirt Cloth Face Covering (no sew method)

Materials

- T-shirt
- Scissors

Tutorial

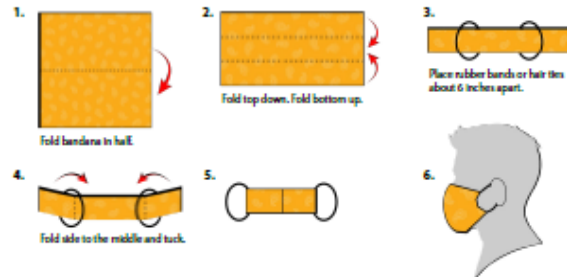


Bandana Cloth Face Covering (no sew method)

Materials

- Bandana (or square cotton cloth approximately 20"x20")
- Scissors (if you are cutting your own cloth)
- Rubber bands (or hair ties)

Tutorial



Origen: [CDC.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Estirando su dólar para comida

¿Busca consejos para ayudarle a estirar sus dólares para alimentos cuando tiene un ingreso reducido o simplemente necesita tener más cuidado con su dinero? Pruebe estas

sugerencias:

- Sepa cuánto dinero tiene para gastar en comida.
- Verifique en su despensa la comida que tiene a mano.
- Planifique menús. Haga una lista de compras basada en menús y cúmplala.
- Planifique comidas sin carne – sustituya frijoles secos, guisantes y huevos.
- Utilice los anuncios de la tienda y compre ofertas especiales y artículos en oferta.
- Compre marcas de tiendas en lugar de marcas de nombre.
- Compre artículos reducidos para una venta rápida y úselos en menús.
- Compre cortes de carne menos costosos
- Compre tamaños económicos y divídalos en paquetes más pequeños.
- Use cupones.
- Use las sobras en guisos.
- Cocine desde cero. Generalmente es más barato que usar comidas preparadas.
- Compre alimentos que sean frescos, baratos y de temporada y ajuste los menús a su gusto.
- Compare alimentos enlatados y congelados y compare aquellos que son más baratos por onza.

Origen: Bankston, J. (2018). Habilidades Reales para la Vida Cotidiana. Programa de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kentucky.

Preparado por: Joanne Bankston, Ph. D., Profesora, Coordinadora, Ciencias de la Familia y del Consumidor, Especialista en Extensión del Estado, Escuela de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Facultad de Agricultura, Comunidades y Medio Ambiente, Universidad Estatal de Kentucky, Frankfort, KY. 4/2020



Receta de la Semana

Salsa de Frijoles Confeti

Tamaño de la porción ½ taza; para 6

1 lata de maíz escurrida
1 lata de frijoles negros escurrida
1 taza de salsa estilo restaurante
1 bolsa de chips de tortilla estilo cucharón

Escurrir el maíz y los frijoles negros. Combinar todos los ingredientes en un tazón. Sirva en chips de tortilla estilo cucharón o úselo como salsa.

Variaciones:

- Use salsa de durazno o pico de gallo en lugar de salsa regular.
- Agregue un poco de queso rallado encima
- Agregue un poco de cilantro fresco para decorar

Para más información comuníquese con:

Jessica Marquez

Asistente de Extensión de Desarrollo de Recursos Comunitarios

Jessica.Marquez@kysu.edu

Trabajaré de forma remota hasta nuevo aviso; sin embargo, aún puede comunicarse conmigo por correo electrónico.



Los programas educativos de Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su condición económica y social y no discriminarán por motivos de raza, color, origen étnico, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, estado de veterano o discapacidad física o mental. Universidad Estatal de Kentucky; Universidad de Kentucky, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y condados de Kentucky, Cooperativa

KYSU.EDU/AG @KYSUAG