

Safety of COVID-19 Vaccines

COVID-19 vaccines are proven to be safe and effective. Millions of people in the United States have received COVID-19 vaccines under the most intense safety monitoring in US history.

Although COVID-19 vaccines were developed quickly, research and development on vaccines like these have been underway for decades. All vaccine development steps were taken to ensure COVID-19 vaccine safety and effectiveness.

Some people have side effects after getting their COVID-19 vaccine, and others might have no side effects. Side effects may affect the ability to do daily activities, but they should go away within a few days.

Results from recent research studies show that people who menstruate may observe small, temporary changes in menstruation after COVID-19 vaccination, including longer duration of menstrual periods, shorter intervals between periods, and heavier bleeding than usual. Despite these temporary changes in menstruation, there is no evidence that COVID-19 vaccines cause fertility problems.

Serious side effects that could cause a long-term health problem are extremely rare following any vaccination, including COVID-19 vaccination. The benefits of COVID-19 vaccination outweigh the known and potential risks. The CDC continues to closely monitor the safety of COVID-19 vaccines.

Generally, if you are up to date on your COVID-19 vaccinations, you do not need to wear a mask in outdoor settings. If you are immunocompromised or more likely to get very sick from COVID-19, there are ways to protect yourself, including wearing a high-quality mask or ensuring access to testing.

Seguridad de las vacunas COVID-19

Se ha demostrado que las vacunas COVID-19 son seguras y eficaces. Millones de personas en los Estados Unidos han recibido las vacunas COVID-19 bajo el control de seguridad más intenso de la historia del país.

Aunque las vacunas COVID-19 se desarrollaron rápidamente, la investigación y el desarrollo de vacunas como éstas llevan décadas en marcha. Se tomaron todas las medidas de desarrollo de la vacuna para garantizar la seguridad y eficacia de la vacuna COVID-19.

Algunas personas tienen efectos secundarios después de recibir la vacuna COVID-19, y otras pueden no tener efectos secundarios. Los efectos secundarios pueden afectar a la capacidad de realizar las actividades cotidianas, pero deberían desaparecer en pocos días.

Los resultados de estudios de investigación recientes muestran que las personas que menstrúan pueden observar pequeños cambios temporales en la menstruación después de la vacunación con COVID-19, incluida una mayor duración de los períodos menstruales, intervalos más cortos entre periodos y sangrado más abundante de lo habitual. A pesar de estos cambios temporales en la menstruación, no hay pruebas de que las vacunas COVID-19 causen problemas de fertilidad.

Los efectos secundarios graves que podrían causar un problema de salud a largo plazo son extremadamente raros después de cualquier vacunación, incluida la vacuna COVID-19. Los beneficios de la vacunación COVID-19 superan los riesgos conocidos y potenciales. Los CDC siguen vigilando estrechamente la seguridad de las vacunas COVID-19.

Por lo general, si está al día en sus vacunas contra la COVID-19, no necesita llevar mascarilla en ambientes al aire libre. Si está inmunodeprimido o tiene más probabilidades de enfermarse gravemente por COVID-19, hay formas de protegerse, como llevar una mascarilla de alta calidad o asegurarse el acceso a las pruebas.



HarvestShare

Our Communities, Our Foods.

**COME BIEN, MANTENTE SALUDABLE
EAT WELL,
STAY HEALTHY!**

**FOCO VEGETAL:
PIPICHA
VEGETABLE SPOTLIGHT:
PIPICHA**



BROOKLYN GRANGE

ADVANCING OUR UNITY

MIXTECA

GLYNWOOD
Center for Regional Food and Farming



Garnachas de Calabacitas (rinde 8 garnachas)

Garnachas de Calabacitas (yields 8 garnachas)

Ingredientes:

- 2 tazas de batatas, en cubos medianos
- 1 taza de masa (harina de masa de maíz)
- Aceite de maíz
- ½ cebolla blanca, picada
- 2 tazas de calabaza mexicana, en dados medianos
- ½ taza de granos de maíz blanco cocidos
- ½ taza de quinua cocida
- ¼ taza de tomates, dados medianos
- 1 cucharada de pipicha
- Sal al gusto

Instrucciones:

1. Hervir las batatas cortadas en cubitos hasta que estén tiernas. Cuele el líquido y luego deje que las papas se enfríen. Dejar de lado
2. Coloque la masa en un tazón y amase lentamente la batata en la masa hasta que se incorpore por completo. Divida en ocho bolas iguales, luego aplaste cada bola de masa en forma de óvalo.
3. Caliente una cucharada de aceite de maíz en una sartén a fuego medio. Colocar las garnachas de una en una y cocinar por cada lado hasta que estén doradas y crujientes. Alejar del calor.
4. Calentar otra cucharada de aceite de maíz en la misma sartén. Agregue la cebolla y saltee durante ~ 1 minuto. Agregue la calabaza mexicana y saltee por otro minuto. Agregue el maíz blanco, la quinua y los tomates y saltee por otro minuto. Agregue pipicha y una pizca de sal para terminar.
5. Rellenar cada garnacha con la mezcla. Adorne con frijoles, cilantro y/o frijoles negros, ¡y disfrute!

INGREDIENTS:

- 2 cups sweet potatoes, medium diced
- 1 cup masa (corn masa flour)
- Corn oil
- ½ white onion, diced
- 2 cups Mexican squash, medium dice
- ½ cup cooked white corn kernels
- ½ cup cooked quinoa
- ¼ cup tomatoes, medium dice
- 1 tbsp pipicha
- Salt to taste



INSTRUCTIONS:

1. Boil the diced sweet potatoes until tender. Strain the liquid then let the potatoes cool. Set aside
2. Place masa in a bowl and slowly knead the sweet potato into the masa until completely incorporated. Divide into eight equal balls, then flatten each masa ball into an oval shape.
3. Heat a tablespoon of corn oil in a pan over medium heat. Place the garnachas one at a time and cook on each side until golden brown and crispy. Remove from heat.
4. Heat another tablespoon of corn oil in the same pan. Add onion and saute for ~1 minute. Add Mexican squash and saute for another minute. Add the white corn, quinoa, and tomatoes and saute for another minute. Add pipicha and a pinch of salt to finish.
5. Fill each garnacha with the mixture. Garnish with beans, cilantro, and/or black beans, and enjoy!

