



Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

NÚMERO 26

Nutrition Bites es un boletín que destaca información útil sobre cómo mantenerse seguro, una receta fácil y saludable que puede probar con su familia, ideas para actividades físicas y recursos alimentarios en su área. Sabemos que usted está tomando pasos adicionales para protegerse a sí mismo y a su familia durante esta pandemia. Nuestro objetivo es trabajar juntos y proporcionar información para ayudar a nuestra comunidad a mantenernos todos seguros.

MANTENERSE SEGURO



Los días cortos de invierno puede causar depresión estacional.

La depresión estacional es un trastorno anímico que afecta a las personas desde el comienzo del invierno hasta la primavera cambiando el estado de ánimo y afectando la forma de sentir, pensar y hacer las actividades cotidianas. Habla con tu médico si tienes algún tipo de depresión y sigue estos consejos para reducir los síntomas de la depresión estacional:

- **Elige alimentos saludables:** las frutas, las verduras, los cereales integrales, las proteínas magras y los productos lácteos bajos en grasa ayudan a equilibrar las sustancias químicas del cerebro, mejorando el estado de ánimo, la concentración y el estado de alerta.
- **Reduce los estimulantes:** el azúcar, la cafeína, la nicotina y el alcohol bajan el estado de ánimo y los niveles de energía.
- **Haz ejercicio:** la actividad física puede mejorar el estado de ánimo y ayudar a disminuir el estrés.
- **Pasa tiempo al aire libre:** al exponerte a la luz natural combates los síntomas de la depresión.
- **Haz tiempo para ti:** saca momentos de la rutina para disfrutar en actividades como el arte, la lectura, la cocina y la conexión con amigos y familiares.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES



¿Sabías que la comida puede mejorar tu estado de ánimo?

Nuestras coloridas quesadillas están llenas de espinacas y pimientos rojos para mejorar tu ánimo. Las verduras como la espinaca, de hojas verdes oscuras, tienen folato, un nutriente que ayuda a producir serotonina: la hormona de la felicidad. Las frutas y verduras rojas y naranjas proporcionan antioxidantes para prevenir el daño celular en el cerebro. La fibra en las tortillas de trigo integrales alimenta las bacterias saludables del intestino. Un intestino sano envía señales al cerebro para mejorar el estado de ánimo. Añade aguacate en rodajas para obtener algunas grasas saludables que también benefician el funcionamiento del cerebro.

Encuentra en esta ensalada de salmón otra preparación con alimentos para mejorar el estado de ánimo. <https://youtu.be/aApc8YlyG2E>

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS



La actividad física te ayudará a mejorar tu estado de ánimo y bienestar.

La actividad física es una forma saludable de combatir la depresión estacional. El ejercicio ayuda a liberar endorfinas, las hormonas de la felicidad, que aumentan los niveles de energía, ayudan a dormir y reducen el estrés y la ansiedad. Hacer deporte es importante para la salud física general, a cualquier edad o nivel de estado físico. Prueba estos ejercicios para enfrentar el desánimo invernal.

- **Los ejercicios de resistencia**, como las flexiones o las planchas, pueden hacerse con pesas o con la resistencia de tu propio peso corporal.
- **Los entrenamientos de intervalos de alta intensidad (HIIT)** incluyen momentos rápidos e intensos de ejercicio seguidos de breves períodos de recuperación. Este tipo de entrenamientos elevan y mantienen el ritmo cardíaco e incluyen ejercicios de alta y baja intensidad como rodillas hasta el pecho, sentadillas con el peso del cuerpo y zancadas o lunges.
- **La actividad cardiovascular** se refiere a cualquier actividad que aumenta el ritmo cardíaco y la respiración mientras se usan grandes grupos musculares. Prueba una actividad cardiovascular de intensidad moderada, como caminar a paso ligero.
- **Las actividades de estiramiento suaves**, como el Tai Chi o el yoga, pueden reducir el estrés y calmar el cuerpo y la mente.

Para más información y vídeos con instructivos de cómo hacer estos ejercicios, visita: <https://www.nutrition.gov/topics/exercise-and-fitness/exercise-examples-and-videos>

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS

Programa de Incentivos Saludables HIP- ¡HIP, hip, hurra por la salud! Los residentes de Massachusetts pueden usar sus beneficios del programa HIP (Healthy Incentives Program) en los mercados granjeros de invierno. Para encontrar mercados en tu zona, visita este [mapa interactivo](#).

P-EBT provee asistencia alimentaria para las familias con niños que reciben comidas escolares gratuitas o a precio reducido. Si crees que tu estudiante califica para recibir este beneficio, pero no recibió una tarjeta o una carta en octubre, llama a la línea de asistencia del DTA al 877-382-2363.

Project Bread – Conoce los recursos de asistencia alimentaria disponibles para los residentes de Massachusetts. Visita ProjectBread.org o llame a la línea de ayuda de Project Bread, 1-800-645-8333. Este número es gratuito y confidencial. Horario de atención: lunes a viernes: 8am - 7pm, sábados: 10am - 2pm.

SNAP – Puedes ser elegible para SNAP, el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Massachusetts, que proporciona beneficios mensuales de alimentos a los individuos y familias que califiquen. [Solicita los beneficios SNAP](#) y aprende más sobre recetas y alimentación saludable a través de sus [recursos educativos](#).

WIC: Programa Nutricional para Mujeres, infantes, niños y niñas de Massachusetts – WIC es un programa de nutrición gratuito que proporciona alimentos saludables, educación sobre nutrición, apoyo a la lactancia materna y remisiones a servicios de salud y otros servicios a las familias de Massachusetts que califiquen. Puedes comprobar tu [elegibilidad](#) y [solicitar](#) los beneficios de WIC en línea.

USDA extiende el programa de alimentación gratuita para niños, niñas y adolescentes hasta junio 30 de 2021. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el USDA, ha extendido su programa alimentario de verano para continuar sirviendo comidas gratuitas a todos los niños, niñas y adolescentes. Para obtener más información, visita <https://meals4kids.org/find-summermeal-site> y encuentra dónde está el programa en tu zona. Si tienes preguntas sobre cómo recibir este beneficio de tu distrito escolar, comunícate con ellos directamente.

Para saber más sobre las lecciones de educación nutricional del Programa de Educación Nutricional de UMass Extension, visita: <https://ag.umass.edu/nutrition>.