



Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

NÚMERO 27

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



Práctica mindfulness o atención plena al hacer tus compras.

La atención plena consiste en tener conciencia del momento presente y es una práctica que nos ayuda a alcanzar nuestros objetivos. Sigue estos consejos al planificar tus comidas y comprar alimentos:

- Crea un presupuesto y ajústate a éste. Evita las compras impulsivas o gastar dinero extra.
- Haz un lista de compras de acuerdo a las comidas y los pasabocas o snacks que necesitas para la semana.
- Revisa la alacena y el refrigerador mientras haces la lista de compras. Saber lo que tienes a mano, además de guiar tus compras, puede ayudarte a planificar lo que vas a comer.
- Busca cupones o productos en oferta para ahorrar dinero al hacer las compras en tu lista.
- En la tienda o mercado compra en los pasillos exteriores. En estos hay alimentos menos procesados y más saludables, como frutas y verduras frescas, productos lácteos, carnes, aves y panes. Los alimentos ubicados en los pasillos centrales y suelen tener más grasa, azúcares añadidos y sal.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES



¿Te alimentas con conciencia plena?

Un comedor consciente presta atención al qué, al por qué y al cómo de lo que come. Alimentarse con conciencia plena tiene muchos beneficios, como aprender a escuchar las señales del cuerpo y a reconocer la sensación de hambre o saciedad. Sigue esta práctica y para mejorar tu relación con la comida y reducir la cantidad de alimentos poco saludables que comes. Aprende a usar esta herramienta y sigue los consejos del área de extensión de la Universidad Michigan State en: https://www.canr.msu.edu/news/mindful_eating

Prueba comer de forma consciente con esta [receta de Papas primavera horneadas](#). ¡No olvides saborear cada bocado! Además, ¿sabías que puedes hacer papas horneadas de tres formas diferentes? Mira este vídeo para descubrir cómo: <https://video.link/w/h48Gb>.

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS



Práctica tai chi y une la mente y el cuerpo con movimientos.

El tai chi es un ejercicio de bajo impacto y movimiento lento descrito como "meditación en movimiento". Prácticalo con frecuencia para aumentar tu fuerza, equilibrio, flexibilidad y coordinación. Cualquier persona, independientemente de su edad o estado físico, puede hacer tai chi. Prueba las siguientes posturas:

Elevar y enraizar

Ponte de pie con las rodillas ligeramente dobladas y las piernas separadas a la anchura de tus hombros. Inhala y levanta lentamente los brazos por delante del pecho hasta los hombros. Exhala y deja que los brazos vuelvan a flotar hacia abajo. Repite el ejercicio diez veces o por cinco minutos.

Buda pide perdón a Guanyin

Ponte de pie con las rodillas ligeramente dobladas y las piernas separadas a la anchura de los hombros. Inhala y levante lentamente los brazos por encima de la cabeza haciendo que las palmas de tus manos se toquen. Exhala y baja lentamente los brazos hasta tu cintura manteniendo la postura de oración. Al bajar los brazos, dobla ligeramente las rodillas y deja que estos caigan a ambos lados. Regresa a la posición inicial y repite el ejercicio diez veces o por cinco minutos. Para saber más sobre el tai chi y su práctica en todas las edades y niveles de habilidad, visita: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-tai-chi>.

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>