



Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

NÚMERO 28

*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

### Ponle un alto a la sal.



Nuestro cuerpo necesita una pequeña cantidad de sodio para funcionar correctamente. Sin embargo, el exceso de este mineral, que comúnmente consumimos en forma de sal, puede causar presión arterial alta y aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y problemas renales. Sigue estos consejos para elegir alimentos con menos sodio.

- Limita tu consumo de carnes procesadas como embutidos, tocino y salchichas; sopas y caldos enlatados comunes; salsas, arroces y fideos instantáneos saborizados; comidas congeladas, panes y aperitivos empacados pues estos suelen tener un alto contenido de sodio
- Elige alimentos bajos en sodio como frutas y verduras frescas y congeladas; cortes magros de carne; productos lácteos bajos en grasa; frutos secos sin sal, sopas, caldos, verduras y frijoles o judías enlatadas bajas en sodio.
- Asa, cocina al vapor o saltea las comidas para resaltar sus sabores naturales sin necesidad de añadir sal.
- Cuando cocines en casa, sustituye la sal por hierbas o especias.
- Lee las etiquetas de información nutricional y elige los alimentos cuyo porcentaje de valor diario o DV de sodio sea menor. Busca valores de sodio inferiores al 20%. Comprueba en las páginas web de los restaurantes a los que vas el contenido de sodio de los platos en sus menús.

## RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES

### Prepara tus propios condimentos para sazonar comidas sin usar sal.



Cocina con hierbas y especias para realzar los sabores. ¿Cuáles son tus condimentos favoritos? ¿Cuáles quieres probar? Intenta sazonar con pimienta negra, ajo o curry en polvo, comino, semillas de eneldo, albahaca, jengibre, cilantro, cebolla, estragón u orégano en lugar de sal. Ten en cuenta que las especias y las hierbas pueden perder sabor con el tiempo, así que asegúrate de comprobar a qué saben dos o tres veces por año. Prueba estas recetas para hacer tu propia mezcla sazonzadora en casa.

Haz tu propio condimento para tacos y pruébalo con esta preparación de pimientos rellenos de pavo. <https://video.link/w/R8jMb>

## CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS

---



### La actividad física protege tu corazón.

La actividad física disminuye la presión arterial, aumenta los niveles de colesterol bueno, mejora el flujo sanguíneo y te ayuda a mantener un peso saludable.

Aquí tienes algunos ejemplos de actividad física para tu estilo de vida:

1. Caminar es una gran manera de mejorar y mantener tu salud.
2. El ciclismo es una divertida forma de disfrutar el aire libre y moverse.
3. Saltar la cuerda es un increíble ejercicio cardiovascular que pone en acción todo el cuerpo.
4. Busca videos de ejercicios en tu biblioteca local o clases deportivas gratuitas en línea.
5. Nadar fortalece el cuerpo y es beneficioso para tus articulaciones.

### Este año, adelántate a la temporada de jardinería.

Iniciar la siembra en casa puede ser más económico que comprar plantas. Las semillas te permiten acceso a una mayor variedad de frutas y verduras. Empieza tu cultivo en el interior entre seis y ocho semanas previas a la fecha promedio de la última helada. Lee los paquetes de las semillas para saber cómo se recomienda sembrarlas. Aquí tienes una lista de los materiales que puedes necesitar para poner en marcha tu jardín.

- Semillas
- Macetas
- Tierra de sembrar abonada
- Spray o regadera para mantener la tierra húmeda
- Una mesa grande y ubicada en una ventana hacia el sur o con lámparas de crecimiento

Para más información, visita: <https://ag.umass.edu/home-lawn-garden/factsheets/starting-seeds-indoors-caring-for-your-seedlings>.



## RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS

---



### Programa de Transferencia Electrónica de Beneficios en pandemia: P-EBT

Todas las familias de Massachusetts con hijos e hijas en edad escolar que reúnen los requisitos para recibir comidas gratuitas o a precio reducido en el marco del Programa Nacional de Almuerzos Escolares, el National School Lunch Program, tienen derecho a participar en el Programa de Transferencia Electrónica de Beneficios P-EBT, este incluye los y las estudiantes de escuelas con alimentación gratuita para toda su población escolar.

Para saber más sobre los requisitos de elegibilidad, la recepción de beneficios, tu saldo u otros detalles del P-EBT, visita <https://www.map-ebt.org/home> y encuentra información en seis idiomas diferentes.