



Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

NÚMERO 29

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.

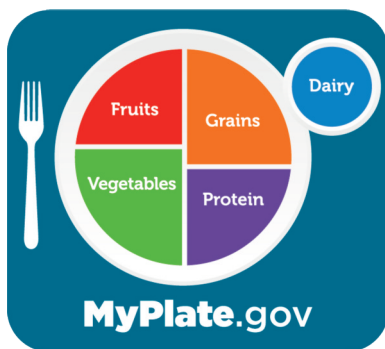


La palabra energía también se usa para hablar de calorías. El equilibrio energético es como una balanza y lo consigues cuando las calorías que comes y bebes (calorías de entrada) son iguales a las que usas al desempeñar funciones corporales y actividades cotidianas (calorías de salida). La edad, el sexo, la masa muscular, el estado de salud y el nivel de actividad influyen en este equilibrio. Los siguientes consejos te ayudarán a mantenerlo:

- Incluye al menos 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o intensa. Las personas más activas físicamente tienen más músculos y, por lo tanto, usan más energía.
- Come fruta y yogur bajo en grasa o verduras y humus como snacks en vez de chips de papas fritas o galletas dulces.
- Controla el tamaño de las porciones: consume cantidades más bajas de alimentos procesados.
- Incluye en tu dieta comidas integrales como avena, arroz integral o tortillas de trigo integral.

La entrada y salida de energía no tiene que estar equilibrada todos los días, pero mantener un balance te ayuda a alcanzar y sostener un peso saludable a largo plazo.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES



¡Celebra el Mes Nacional de la Nutrición personalizando tu plato!

La alimentación sana no tiene por qué ser aburrida. Los grupos de alimentos de MiPlato — frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos — vienen en todos los tamaños, formas y colores. Varía lo que comes para incluir diferentes sabores, nutrientes y texturas.

¿Buscas una forma refrescante de poner los 5 grupos de alimentos a tu mesa? Prueba estos deliciosos tortilla con ensalada griega. ¡Solo tienes que añadir bayas, rodajas de manzana o zumo de 100% de fruta y una proteína para una receta que lo tiene todo!

Visita <https://video.link/w/nLfcc> y aprende a hacer Arroz frito con piña: ¡otra sabrosa preparación balanceada creada por la Universidad de Kentucky!

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS



Haz que todo paso cuente

Los expertos recomiendan mantenerse activo para mejorar la salud. Dar 10 mil pasos diarios puede parecer difícil, pero hay muchas formas de lograrlo sin que sea una obligación. Aquí tienes algunas formas divertidas de mantenerte en movimiento:

- Mientras limpias tu casa, da pasos extra guardando cosas.
- Sube y baja escaleras.
- Estaciona tu carro más lejos de lo que acostumbras y no tan cerca de las entradas a tiendas o a tu oficina.
- Practica una caminata estática mientras ves un programa de televisión o durante los comerciales.
- Con tu pareja, un familiar o amigo/a compite amistosamente para ver quién tiene un mayor conteo de pasos por día o semana.
- Haz de la actividad física un hábito diario: sal a dar paseos con tus hijos y mascotas.

Encuentra más información sobre cómo tu salud se beneficia cuando caminas:

<https://extension.psu.edu/benefits-of-walking>



La primavera está en el aire: ¡Planea tu jardín desde cero!

No importa si eres principiante o experto en jardinería, planear te ayuda a sacarle el mayor provecho a tu nuevo jardín. Antes de sembrar, pregúntate lo siguiente:

- ¿Qué tipo de huerto quieres tener: uno en suelo, en una cama elevada o en una maceta exterior o de ventana?
- ¿Qué hierbas, frutas y verduras le gustan a tu familia?
- ¿Cuál es el mejor lugar para cultivar mis plantas? ¿Cuánto sol recibirá mi jardín?

Para ver un plan detallado de jardinería, visita <https://extension.wvu.edu/lawn-gardening-pests/gardening/gardening-101/planning-your-garden>

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS



Debido a la pandemia, el programa de alimentación gratuita para niñas y niños se ha ampliado hasta el verano de 2021

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) anunció la ampliación a nivel nacional de varios programas para que las niñas y niños continúen recibiendo comidas nutritivas durante el verano, incluso cuando las escuelas están cerradas. Estos beneficios sin precedentes estarán disponibles hasta el 30 de septiembre de 2021 con el fin de garantizar que los menores de 18 años tengan acceso a una alimentación nutritiva mientras el país se recupera de la pandemia del COVID-19.

Conoce más en: <https://meals4kids.org/find-summer-meal-site>