



Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

NÚMERO 32

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

Controla las alergias estacionales al disfrutar del aire libre.



Con la primavera llegan las flores, los árboles reverdecidos y las alergias estacionales. Estas causan congestión, estornudos, mocos, tos, ronquidos e irritación en ojos, nariz y boca. Habla con tu especialista médico acerca de síntomas y posibilidades de tratamiento, pues existen métodos para identificar el origen de una alergia. Sigue estos consejos para reducir el riesgo de alergias durante esta primavera ya que el polen, la hierba, la ambrosía y las esporas de moho alcanzan sus niveles máximos en diferentes momentos del día y la temporada.

- **Usa ropa protectora** de manga larga, mascarillas y gafas de sol al trabajar al aire libre.
- **Toma una ducha** después de pasar largos periodos de tiempo afuera para remover el polen pegado a la piel y al pelo.
- **Deja el polen fuera** de la casa: limpia el polvo y aspira con frecuencia. Usa aire acondicionado en lugar de ventiladores que remuevan las esporas. Mantén ventanas y puertas cerradas cuando el conteo de polen sea elevado.
- **Consulta en internet el conteo de polen** cuando planees actividades al aire libre.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES

En las etiquetas está la clave: previene las alergias alimentarias sustituyendo ingredientes.



Las alergias alimentarias son bastante comunes y aunque no hay cura para estas, se pueden controlar al reconocer y tratar o eludir sus síntomas. Para evitar alérgenos, lee todas las etiquetas y listas de ingredientes en los alimentos: las leyes exigen que se enumeren los ocho principales alérgenos de cada alimento. Para saber más sobre cómo vivir con alergias alimentarias, entra a <https://www.foodallergy.org/resources/how-read-food-label>. Prepara nuestra ensalada soleada, que no tiene los ocho principales alérgenos alimentarios.

Prepara esta deliciosa ensalada con vinagreta de la serie de chefs especialistas en nutrición de USDA. <https://video.link/w/a5unc>.

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS



Actividad física al aire libre durante la temporada de alergias.

¿Te gustan las actividades al aire libre, pero las alergias estacionales te impiden disfrutarlas? Mantén al margen los síntomas siguiendo estos consejos

- Dependiendo de tu tipo de alergia, puede evitar salir a determinadas horas del día.
- Antes de salir, comprueba el conteo de polen en www.pollen.com y el estado local del tiempo.
- Si necesitas medicación para controlar las alergias, tómala antes de que los síntomas se agudicen.
- Elige el ejercicio adecuado: una actividad aeróbica como el trote, que aumenta el nivel de respiración, probablemente no es la mejor opción si tienes alergias primaverales. Pon atención a cómo te sientes mientras haces una actividad y, si tienes síntomas, prueba practicando yoga, haciendo estiramientos o ejercicios de fortalecimiento para todo el cuerpo.
- Evita zonas con alta concentración de alérgenos como campos, carreteras muy transitadas y fábricas.

Protege tu jardín de las heladas.

Una helada repentina puede ser lo último en lo que piensas cuando estás plantando semillas o plántulas en primavera, pero es importante proteger tu jardín de estas. Cubre las plantas con capas de plástico, lonas, toallas de playa manteles o sábanas. La humedad aumenta el riesgo de que aparezcan hongos en las plántulas así que evita que se acumule si las cubres con plástico. Con un poco de esfuerzo, protegerás tu siembra de los daños que dejan las heladas y prolongar la temporada de cultivo de la primavera hasta el otoño.

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS



¡HIP, HIP, hurra por la salud!

Con los días primaverales regresan los tradicionales mercados campesinos y puestos granjeros.

Aprovecha HIP esta primavera: HIP te reembolsa a tu tarjeta EBT el dinero que gastes en comprar frutas y vegetales locales y saludables de proveedores HIP con tus beneficios SNAP.

Encuentra mercados campesinos y granjeros en tu área en este mapa interactivo: <https://massnrc.org/farmlocator/map.aspx>.