



Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

NÚMERO 33

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

Elije fuentes magras de proteína.



Hacer actividad física diaria y consumir alimentos nutritivos es importante para tu salud. Come cortes magros de carne, pollo, pavo, huevos, mariscos, nueces, frijoles y guisantes para obtener los nutrientes que tu cuerpo necesita para fortalecer y mantener sus músculos. Sigue estos consejos a la hora de elegir proteínas magras o vegetales.

- Selecciona carnes y aves con poca grasa y sin piel. Escoge las carnes que tengan el porcentaje más bajo de grasa y elimina cualquier vestigio visible de esta antes de cocinarla.
- Al comer salmón, sardinas, trucha, caballa o atún también consumes proteínas y ácidos grasos omega-3 saludables para el corazón.
- Cambia las carnes más grasosas por proteínas de origen vegetal como frijoles o alubias, guisantes, lentejas, frutos secos y productos de soja como tofu o tempeh.
- Incluye al menos una proteína en cada comida y merienda. La necesidad de consumo de estas varían de acuerdo a edad, sexo, peso, altura, nivel de actividad física y estado general de salud.
- Combina alimentos proteicos con cereales y granos integrales, frutas, verduras y lácteos bajos en grasa para una dieta nutritiva que favorece la actividad física.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES



Disfruta de los beneficios de las proteínas en los frijoles.

Potencia proteica! Este nutriente te da energía y mantiene tu cuerpo sano, pues es necesaria para fabricar y reparar células, luchar contra las infecciones, transportar nutrientes y oxígeno por todo el cuerpo y formar músculos. Añade una proteína magra a tu día con nuestro Dip Tex-Mex de Frijoles Negros. Cómelo con chips de tortilla, tus galletas integrales favoritas o en un burrito. Encuentra una receta similar en el siguiente video, hecha por Alabama Extension: <https://video.link/w/pT6mc>.

UMassAmherst

Extension Nutrition
Education Program

Este material se proporciona con fondos de los programas SNAP y / o EFNEP del USDA. Para más información sobre SNAP-Ed y EFNEP programas, visite ag.umass.edu/nutrition. El Centro de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y la Extensión de la UMass son proveedores y empleadores con igualdad de oportunidades, que cooperan con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Póngase en contacto con su oficina de extensión local para obtener información sobre alojamiento para discapacitados. Comuníquese con la Oficina del Director del Centro del Estado si tiene inquietudes relacionadas con la discriminación, 413-545-4800, o consulte ag.umass.edu/civil-rights-information/civil-rights-information-resources. Junio 2021

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS



Refuerza tu salud.

Los entrenamientos de fuerza o resistencia no son solo para quienes practican fisicoculturismo. Este tipo de ejercicios, que incluye movimientos con peso corporal y levantamiento de pesas, son importantes para mantener la salud y la actividad a lo largo de la vida. Prueba añadir a tu entrenamiento estas sencillas pero eficaces sentadillas de sumo.

Párate con los pies separados al ancho de las caderas y los brazos adelante de ti.

- Junta tus palmas delante del pecho. Separa los pies con los dedos ligeramente hacia afuera, creando un espacio de unos 30 cm entre ambos talones.
- Doble las rodillas y los codos. Mantén los hombros adelante de las caderas y baja dejando que el peso recaiga en los talones.
- Estira tus piernas y brazos con cuidado sin que las rodillas se bloqueen al pararte por completo de nuevo.

Visita <https://food.unl.edu/article/nutrition-education-program/body-weight-circuit> para ver más ejercicios que usan el peso de tu cuerpo.



Comprueba si eres elegible para WIC, el Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niñez de Massachusetts.

Añade un toque de fantasía a tu jardín o patio pintando los contenedores de tus plantas. Necesitas: macetas de terracota de diferentes tamaños, un pedazo de tela y pintura en aerosol.

- Asegúrate de que las macetas están limpias y sin polvo o suciedad.
- Pon las macetas boca abajo sobre la tela y hecha una capa ligera y uniforme de pintura.
- Deja que se sequen antes de dar una segunda capa.

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS



Comprueba si eres elegible para WIC, el Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niñez de Massachusetts.

WIC es un programa de nutrición gratuito que proporciona alimentos saludables, educación nutricional, apoyo durante la lactancia, remisiones a centros de salud y otros servicios a familias en Massachusetts que cumplan los requisitos. Este verano, WIC expandirá sus beneficios alimentarios de frutas y verduras dando 35 dólares mensuales para la niñez (mayores de 1 año) y las mujeres. Comprueba tu elegibilidad en <https://www.mass.gov/service-details/check-eligibilityfor-wic> y postúlate en línea a través de: <https://www.mass.gov/forms/apply-forwic-online>.