



Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

NÚMERO 34

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

Disfruta proteínas de origen vegetal.



Al necesitar menos recursos para su cultivo y procesamiento, las proteínas de origen vegetal son alimentos más sostenibles y beneficiosos para nuestro planeta que las de origen animal, que además proporcionan vitaminas, minerales, fibra y, por supuesto, proteínas a nuestros cuerpos. Dale un vistazo a estas ideas para incluir proteínas vegetales en tus comidas y snacks que te ayudan a crecer y a desarrollar y mantener sanos tus músculos.

Legumbres: come guisantes, arvejas, habichuelas o frijoles cocidos en sopas, o en hamburguesas de frijoles o mezclados con arroz.

Soja: merienda con edamames; prepara salteados tipo stir fry con tempeh o tofu firme o añade tofu sedoso a batidos y smoothies.

Semillas: añade semillas de chía, calabaza, cáñamo o girasol a cereales integrales, yogures o ensaladas.

Frutos secos: come frutos secos como snacks; agrega anacardos o nueces de cajú picadas a sopas o unta mantequilla de frutos secos a tostadas y galletas.

Productos a partir de plantas: usa seitán en preparaciones con pasta, jaca o yaca en tacos, aliña con miso, prepara salsas con tahini y espolvorea levadura nutricional a ensaladas y palomitas de maíz.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES

Prueba los sabores cultivados localmente.



Nuestra receta de Bulgur vegetariano será un éxito en cualquier evento del verano. Además de sabrosa, beneficia el medio ambiente al usar un cereal integral, pues los alimentos como la quínoa, el bulgur y el arroz integral necesitan menos agua para crecer y producen más cantidades de comida dejando menos residuos que las comidas no vegetales. Sustituye las verduras en esta receta por cualquiera que se cultive en tu área y esté disponible. Los productos locales no solo están llenos de sabor, sino que también ayudan a la economía de tu comunidad y, al tardar menos en llegar a tu plato, tienden a ser más nutritivos.

¿Tienes bulgur extra en la despensa? Prueba la receta de Tabule del área de extensión de la Universidad de Illinois: <https://fb.watch/5lX2yjBFqj/>.

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



Transpórtate de manera más sostenible.

Dependemos de algún medio de transporte para ir de aquí a allá. Todos requieren energía, pero algunas de estas formas de energía son más respetuosas con el planeta que otras. Todas las personas nos beneficiamos de estas opciones de transporte que mantienen el aire más limpio y pueden ser mejores para nuestra salud y cuerpo.

Échale un vistazo a estas ideas para moverte:

- En lugar de ir en auto, ve en bicicleta, patinando o caminando.
- ¿Estás pensando en comprar un carro? Considera un vehículo eléctrico o híbrido.
- Usa transporte público siempre que sea posible.
- Comparte los viajes al trabajo con tu pareja o con colegas.

CONSEJOS DE GARDINERÍA



La jardinería es excelente para el planeta y para nuestro cuerpo.

Los jardines son ambientes agradables que mejoran el estado de ánimo. Trabajar en estos al aire libre beneficia nuestra salud al exponer el cuerpo a vitamina D. La jardinería es un pasatiempo que disfrutarás con el paso de los años. Todos los jardines, por grandes o pequeños que sean, ¡son buenos para el planeta! Cultivar diferentes plantas fomenta la vida silvestre, purifica el aire, minimiza las olas de calor y alimenta a las abejas y otros polinizadores. Haz la diferencia con un pequeño jardín: si vives en un apartamento o en la ciudad, siembra tu jardín en macetas de balcón, en el patio o a lo largo de la acera para generar oxígeno y crear alimento y hábitat para los insectos benéficos.

Obtén más información sobre jardinería doméstica en:

<https://www.nal.usda.gov/topics/home-gardening>.

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS



Puedes ganar dólares SNAP con HIP, el programa de incentivos saludables de Massachusetts.

Gasta tus dólares SNAP en frutas y verduras frescas de puestos granjeros y mercados campesinos participantes de HIP y el monto de la compra se devolverá instantáneamente a tu tarjeta EBT.

Para encontrar mercados en tu zona, visita este mapa interactivo:

<https://dtafinder.dtadash.ehs.mass.gov/hip/>.

Project Bread – Conoce los recursos de asistencia alimentaria disponibles para los residentes de Massachusetts. Visita www.projectbread.org o llama 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.