



Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

VERANO 2022

*Nutrition Bites es un boletín que destaca información útil sobre cómo mantenerse seguro, cómo mantenerse saludable, una receta fácil y saludable que puede probar con su familia, ideas para actividades físicas, consejos de jardinería y recursos alimentarios en Massachusetts. 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



### Cuídate del calor veraniego al jugar afuera.

Pasa las vacaciones de verano lejos de tus aparatos electrónicos: sal a mover el cuerpo en un parque o zona de juegos cercana. Sin embargo, las temperaturas altas extremas y las olas de calor durante esta época pueden resultar en enfermedades como insolación, agotamiento, calambres, quemaduras solares y sarpullidos. Ten en cuenta que tanto en la infancia como en la vejez, o si se tiene alguna discapacidad o se trabaja al aire libre, el riesgo de padecer estas enfermedades relacionadas al calor aumenta.

Sigue estos consejos para protegerte a ti y a tu familia en los días de sol:

- No olvides hidratarte: lleva agua y snacks que no se dañen con el calor o necesiten refrigeración. Come frutas y verduras ricas en agua como pimientos dulces (también llamados pimentones), apio, pepinos, melones, melocotones y tomates. Evita las bebidas azucaradas.
- Protégete del sol usando bloqueador solar, sombrero, camisas de manga larga y pantalones largos que sean ligeros y de color claro.
- Reduce la intensidad de tus actividades al aire libre durante días en los que hace mucho calor. Sal a pasear por zonas sombreadas y evita estar afuera durante las horas del mediodía.

## RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS



### ¡Durante las vacaciones, la comida es gratis!

Summer Eats, el programa alimenticio de verano de Massachusetts, es un plan de nutrición financiado por el gobierno federal que ofrece comidas gratuitas a cualquier niño, niña y adolescente del estado durante la temporada de vacaciones escolares. Encuentra los puntos de distribución en tu ciudad en <https://www.projectbread.org/summer-eats-program> o llamando al 1-800-645-8333.

## RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES

---

### ¡Afianza tus relaciones familiares cocinando!



Prueba nuestra receta para [Salsa de maíz asado](#) para darle un sabor diferente a tu próxima comida familiar. La palabra 'salsa' tiene su origen en el Imperio Azteca. Aunque en puedes encontrar salsas ya hechas, estas suelen tener alto contenido de sodio, un elemento que, al consumirse en exceso, puede aumentar la presión arterial. Prepara esta receta en casa para una salsa con gran sabor y menos sodio. Asar el maíz, una de las verduras favoritas del verano, destaca su dulzura. Los tomates frescos, las cebollas, el cilantro y el chile jalapeño le añaden vitamina C, antioxidantes, potasio y sabor sin necesidad de sal, azúcar o grasa. Además, estos nutrientes benefician el sistema inmunológico, combaten algunos tipos de cáncer y son importantes para la salud cardíaca. ¿Buscas un condimento sabroso y bajo en calorías para las comidas familiares? Esta salsa es todo lo que necesitas: úsala como aderezo de hamburguesas, pescado a la parrilla o tacos, mézclala con huevos revueltos o acompaña las papas fritas integrales. Si no tienes mucho tiempo para cocinar, hazla con maíz enlatado o congelado que no tenga sal o mantequilla añadidas.

Échale un vistazo a la receta de chips y salsa del Servicio de Extensión de la Universidad de West Virginia y prepara tu versión: <https://youtu.be/6oOo3xDCPTU>.

## CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS

---

### Relájate al aire libre y en familia.



El verano es el momento ideal para descansar y divertirse. La mayoría de la gente espera esta temporada porque hay vacaciones escolares, el clima permite pasar tiempo aire libre y la "depresión" invernal se ha disipado. Disfrutar del exterior no tiene por qué costar mucho ni llevarte lejos de casa: visita tu tienda local de productos a un dólar para comprar artículos como globos, fideos flotantes de piscina, jabones para hacer burbujas y más artículos con los cuales juega y divertirse en la familia. Dale rienda suelta a tu imaginación con estas actividades económicas de la Universidad Estatal de Michigan que solo requieren de un patio o jardín:

[https://www.canr.msu.edu/news/10\\_backyard\\_activities\\_to\\_do\\_with\\_children](https://www.canr.msu.edu/news/10_backyard_activities_to_do_with_children).

## CONSEJOS DE JARDINERÍA

---

### Conserva tus hierbas frescas.



Las hierbas frescas abundan durante el verano. Congélaslas para usar durante todo el año las que se cultivan en tu localidad, ahorrar dinero y evitar desperdicios. Sigue los pasos a continuación y mantén porciones de hierbas congeladas para cocinar sin complicaciones

- Antes de cortar las hierbas, lávalas, sécalas y quita los tallos gruesos.
- Reparte las hierbas en una cubeta de hielo, presiona cada porción hacia el fondo y llena cada cubo con agua hasta cubrir completamente las hojas.
- Pon la cubeta a congelar entre tres y cuatro horas. Cuando los cubos de hierbas heladas estén completamente firmes, pásalos a una bolsa o recipiente hermético marcado con nombre y fecha de preparación.

Encuentra más información sobre cómo conservar hierbas en:

<https://extension.umn.edu/preserving-and-preparing/preserving-herbs-freezing-or-drying>.