



Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

NÚMERO 31

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

Juega al aire libre con seguridad



Una forma estupenda de descansar de aparatos electrónicos y pantallas, y mover el cuerpo es pasar tiempo al aire libre en un parque o la zona de juegos de tu barrio. Para no correr riesgos en tus salidas, ten en cuenta las actividades que vas a hacer, el tiempo que vas a pasar fuera y el pronóstico meteorológico. Échale un vistazo a estas ideas a la hora de divertirte al aire libre.

- Planea tus actividades usando guías y mapas en línea.
- Cuando salgas de excursión, sigue los avisos e instrucciones en los senderos y lleva un mapa. Antes de salir, comprueba por internet las condiciones actualizadas del lugar que vas a visitar.
- Lleva agua y snacks que no necesiten refrigeración y que sean seguros para comer de viaje.
- Protégete del sol usando protector solar, sombrero, pantalones largos ligeros y de color claro, y camisa de manga larga.
- Sé consciente de los límites de tu capacidad física y disfruta de las actividades con las que te sientas cómodo.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES

Lleva un snack saludable contigo



¿Quieres una nueva idea para un snack saludable que le encante a toda la familia? Prueba estos Bocadillos energéticos sin hornear. Con sólo cinco ingredientes, es un snack lleno de nutrientes como proteínas, fibra y grasas saludables que mantendrán la sensación de llenura hasta tu próxima comida. Puedes guardarlos y comerlos fácilmente cuando estés en ruta. Para una preparación apta para alérgicos, cambia la mantequilla de maní por otra mantequilla de frutos secos o de girasol y añade tu fruta seca favorita para darle un toque de dulzura.

Échale un vistazo a esta receta de North Dakota State University para preparar bocaditos energéticos. <https://video.link/w/JgPhc>

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS



¡A disfrutar del sol y el aire libre!

La primavera ha llegado y, con las horas extra de luz, hay más tiempo para las aventuras al aire libre.

Disfrutar de los días más largos y del clima más cálido con estas ideas

- **Yo veo un tesoro:** pasea por tu barrio y desafíate a ti y a quienes te acompañan a encontrar una determinada lista de objetos.
- **Tiempo de cometas:** regresa a tu infancia volando una cometa en el parque local u otro espacio abierto cercano.
- **Pinta con tiza en la acera:** crea dibujos artísticos o muévete jugando rayuela o peregrina.
- **Explora la naturaleza** y sus bellos paisajes: encuentra rutas de senderismo locales en, <https://www.mass.gov/accessible-hiking-and-golfing>.



Es momento de trasplantar las plántulas.

Saber cuándo trasplantar es fundamental para que las plántulas prosperen: esto se debe hacer cuando han crecido las hojas verdaderas, es decir, el segundo conjunto de hojas que la planta produce después de las hojas de la semilla. Es mejor esperar a que aparezcan tres o cuatro hojas verdaderas para trasplantar, pues éstas son capaces de hacer fotosíntesis y así fabricar el alimento que la planta usa. Pero, ¡atención! si esperas demasiado para trasplantar, las raíces de las plántulas se quedarán sin espacio para crecer.

Cava en tu cama de jardín un agujero que sea aproximadamente el doble de grande al del cepellón — la tierra que rodea las raíces de la planta que vas a sembrar—. Añade un poco de fertilizante, pon la planta en el agujero y presiona suavemente el suelo alrededor con tus dedos para rellenar las bolsas de aire. Al final, no olvides regar el cepellón recién sembrado.

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS



Usa tu tarjeta EBT para disfrutar de una divertida experiencia cultural en un museo local

El Departamento de Asistencia Transicional DTA se ha asociado al Consejo Cultural de Massachusetts para ofrecer entrada libre o con descuento a varios museos e instituciones culturales del estado.

Encuentra los lugares de tu región que puedes visitar gratis con tu tarjeta EBT en <https://www.mass.gov/info-details/ebt-card-to-culture-organizations>.

Ten en cuenta que los servicios y horarios pueden ser diferentes por COVID-19.