

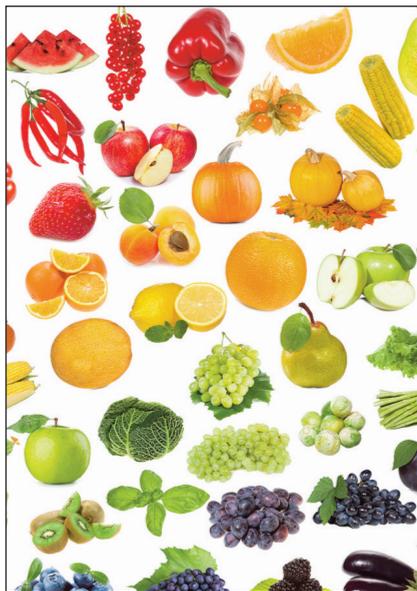


Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

NÚMERO 30

*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



### Recárgate de nutrientes poderosos de una forma colorida comiendo frutas y vegetales

Los Fito nutrientes en frutas y verduras pueden protegernos de enfermedades cardíacas, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer. La fibra, presente en todos estos alimentos, da sensación de llenura y mantiene sano el sistema digestivo. Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras para obtener los beneficios de los colores del arco iris:

**El rojo:** beneficia la salud cardiaca y el funcionamiento de la memoria.

**El naranja y el amarillo:** fortalecen el sistema inmune, benefician la visión y la salud cardiaca y ayudan a que los cortes sanen más rápido.

**El verde:** mantiene fuertes tus huesos y dientes y la visión saludable.

**El azul y el morado:** ayudan al funcionamiento de la memoria, ralentizan el envejecimiento y protegen a las células de daños.

**El blanco y el café:** contribuyen a la salud del corazón y a mantener sana la presión arterial y el colesterol.

Incluye tus frutas y vegetales favoritos de cada color en comidas y snacks. Diariamente, un adulto debe incluir alrededor de 2 tazas y media de vegetales, y 2 tazas más de frutas en su alimentación.

## RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES



### Sorpréndete con estas formas de incluir vegetales en tu dieta

¡Abril es un mes de sorpresas! Sorprende a tu familia con nuevas formas de agregar vegetales a sus comidas favoritas. Estos alimentos refuerzan tu sistema inmune, mantienen el corazón sano y ayudan a la salud digestiva al estar cargados de vitaminas, minerales y fibra. Sírvelos de maneras divertidas en omelets, triturados en salsas y como ingredientes de smoothies y batidos. También puedes experimentar haciendo espaguetis de vegetales.

¿Tienes verduras en tu nevera o congelador y no sabes qué hacer con ellas? Agrégalas a una sopa! Prueba esta receta de [Guiso de pescado y col rizada](#) o, en su variación, con frijolititos blancos: <https://video.link/w/z4yec> de SNAP-Ed NY.

## CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS

---



### Hackea tu rutina con ejercicio

¿Tienes una rutina ocupada y te cuesta hacer ejercicio en el día a día? Hackea tu cotidianidad para incluir actividad física. Empieza por pensar en el ejercicio como un momento cortos y manejable de tiempo y no como en un periodo largos destinado al entrenamiento.

Prueba estos trucos de fitness

- Añade ejercicio a tus rutinas diarias: haz cinco sentadillas mientras te cepillas los dientes.
- Ponle creatividad a tus movimientos: desplázate de una habitación a otra con zancadas tipo lunge.
- Cuando cocines, usa enlatados como pesas y haz ejercicios de brazos.
- Pon música y baila con tus hijas e hijos.

Encuentra más ideas en: <https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/nutrition-education-materials/physical-activity>



### La primavera está aquí: desempolva los guantes de jardinería.

Prepara tu jardín para la primavera:

- Despeja las camas y macetas y prepáralas para los bulbos y plantas de primavera. Retira hierbas muertas, hojas y pasto viejo.
- Poda las partes muertas de cualquier planta y dales forma para la próxima temporada.
- Asegúrate de que el suelo del jardín esté listo para la primavera. Abónalo o échale fertilizante para que la tierra tenga nutrientes.

## RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS

---



### El programa de asistencia nutricional suplementaria de Massachusetts SNAP ha aumentado sus beneficios.

Con financiación del American Rescue Plan, el Departamento de Agricultura USDA ha aumentado hasta por 100 dólares los beneficios SNAP para cada hogar. Tú puedes ser elegible para este programa que entrega beneficios mensuales alimentarios a personas y familias.

Solicita SNAP y encuentra recetas e información <https://dtaconnect.eohhs.mass.gov> sobre alimentación saludable en su sección educativa (SNAP-Ed) <https://www.mahealthyfoodsinsnap.org/healthy-foods>.