



Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

NÚMERO 36

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

Descubre los beneficios para la salud de comer en casa con tu familia.

Comer en casa nos ayuda a incluir más frutas y verduras en nuestra alimentación, mejora la capacidad de seguir cambios saludables en la dieta y de mantener un peso sano. Dar ejemplo en casa motiva a tu familia a tener hábitos alimenticios saludables. En la niñez, es más probable que se prueben nuevos alimentos cuando se sigue el ejemplo de las personas adultas y se come junto a ellas. Aquí tienes algunos consejos para las comidas familiares:

- Organiza una o dos comidas a la semana para que toda la familia coma junta.
- Planea tus comidas antes de ir al supermercado, haz una lista de ingredientes y cíñete a ella.
- Deja que tus hijos/os elijan una fruta o una verdura al planear las comidas. En familia, prueben nuevos alimentos.
- Enséñales a niños y niñas a revolver, servir, mezclar o picar ingredientes. Recuerda supervisarles mientras están en la cocina.
- Ten rutinas semanales para la cena: lunes sin carne, martes de tacos y viernes de nuevos alimentos.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES

Disfruta los vegetales del verano con nuestro Ratatouille del huerto.



Incluye a toda tu familia: pide a tus hijos que escoja los calabacines y a tu hija que seleccione los pimientos de colores que quiere en su plato: es más probable que coman aquello que ayudaron a escoger en una tienda o mercado campesino. Deja que cocinen contigo: les gustará ayudar a lavar y preparar los ingredientes. Para aumentar el valor nutricional de la receta, añade una proteína baja en grasa como pescado, pollo o tofu. Acompaña este plato con granos integrales como arroz, pasta o cuscús. Mira cómo la Universidad de Maine prepara su receta de ratatouille en:

<https://extension.umaine.edu/food-health/efnep/recipe-video-series/#ratatouille>.

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. agosto 2021

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS



Prueba algunas actividades familiares este mes.

Pasar tiempo en familia y hacer actividad física durante todo el año es importante. Al vivir en Nueva Inglaterra, cada estación trae diferentes oportunidades para juntar ambos planes: los días de verano son ideales para las actividades al aire libre al ser más largos y cálidos. A medida que se acerca el final del verano, explora nuevas formas de disfrutar del tiempo en familia mientras aprovechan la luz extra. Aquí tienes algunas ideas:

- Haz de tu patio trasero o parque local una carrera de obstáculos.
- En un día caluroso, compra globos y llénalos de agua para una divertida manera de refrescarte.
- Busca huertos comunitarios donde puedan jardinear como familia voluntaria.

¿Algo más que quieras hacer antes de que acabe el verano?

CONSEJOS DE GARDINERÍA



Guarda las semillas de tus plantas.

Guardar las semillas de plantas en tu jardín para la siguiente temporada de cultivo es una buena manera de ahorrar dinero en los cultivos anuales que mueren en una sola temporada y se deben replantar cada año como la lechuga, los tomates y los pimientos. Sigue estos pasos para hacerlo:

Comienza a cosechar las semillas con flores y frutos que estén secos al madurar. Seca las semillas poniéndolas en un plato de cerámica o de cristal, en un lugar fresco y con sombra. Cuando estén duras, guárdalas en sobres de papel marcados con el tipo de cultivo y la fecha de la cosecha.

Para cosechar plantas con semillas húmedas, como tomates o calabazas, recógelas cuando el fruto esté demasiado maduro, retíralas y lávalas antes de ponerlas a secar.

Visita el sitio web de UMaine Extension para obtener más información.

<https://extension.umaine.edu/publications/2750e/>

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS



Massachusetts amplia sus opciones de compras en línea con SNAP, el programa de asistencia nutricional suplementaria.

Los residentes de Massachusetts que reciben SNAP ahora pueden usar sus beneficios de transferencia electrónica EBT para comprar alimentos frescos y básicos de despensa de una gran variedad de tiendas en línea. Compra y programa su entrega o recogida para el mismo día a través de Instacart en Price Chopper, ALDI, Hannaford y Stop & Shop. Walmart y Amazon también están aprobados por el gobierno federal como minoristas en línea SNAP para el estado. Las personas residentes en Massachusetts pueden comprobar su elegibilidad y solicitar SNAP en: <https://dtaconnect.eohhs.mass.gov/> o por teléfono al (877) 382-2363.