



Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

Otoño 2021

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



Cómo lidiar con el estrés del regreso a clases y a la oficina.

Los cambios en nuestra cotidianidad pueden ser estresantes. Mientras aprendemos a desenvolvernos en nuestra nueva normalidad podemos experimentar un periodo de adaptación con las tareas sencillas y rutinas básicas. Sé amable contigo y date tiempo para adaptarte. Sigue estos consejos para afrontar el cambio:

- Planea con antelación. Imagina cómo será el cambio y piensa en cómo ajustar las comidas, el cuidado de tus hijos e hijas, las actividades extraescolares, las obligaciones familiares y el transporte.
- Intenta mantener una rutina. Mantén las mismas pautas de alimentación, la hora de ir a dormir y los momentos de actividad física habituales.
- Saca tiempo para hacer algo que te guste todos los días. Escucha música, lee, escribe, dibuja, cocina, pasa tiempo al aire libre o con tu familia, amigas y amigos.
- Simplifica la hora de la cena en días de mucho trabajo preparando la comida con antelación. Dedicar un momento a planear las comidas de la semana.
- Gestiona tu tiempo de forma más eficiente. Dale prioridad a las tareas que más requieren tiempo.
- Pide ayuda. A veces, es difícil admitir que necesitas ayuda, pero pedirle a un familiar, amiga o amigo que te eche una mano puede facilitar los cambios.

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) actualizó Thrifty Food Plan.

USDA reevaluó Thrifty Food Plan, el plan a partir del cual se calculan los beneficios SNAP. Como resultado, desde el 1 de octubre de 2021 el monto promedio de SNAP —excluyendo los fondos adicionales proporcionados durante la pandemia— aumentará en promedio \$36 dólares. Más de 950,000 personas en Massachusetts recibirán este beneficio para comprar alimentos.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES



Prepara harina de avena nocturna para un desayuno saludable.

¡No te saltes la comida más importante del día! Las mañanas ocupadas pueden hacer difícil servir el desayuno familiar. Ahorra tiempo matutino preparando nuestra receta de [Harina de avena nocturna](#) y disfruta de un desayuno integral listo para llevar. La avena es una gran fuente de fibra que te mantendrá con sensación de saciedad hasta el almuerzo. Puedes añadir tu fruta favorita para darle dulzura, fibra y nutrientes que despierten tu cerebro y te proporcionen energía para el día.

Prueba las ideas de desayunos rápidos del Departamento de Extensión de la Universidad Estatal de Mississippi, como omelets de taza o bananas split de desayuno. Visita: <https://www.youtube.com/watch?v=INEKFhzcUE&t=28s>.

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS



Diviértete en familia y al aire libre durante el otoño.

Hay muchas formas de disfrutar el otoño al aire libre. Aquí tienes algunas ideas para que toda tu familia se mantenga físicamente activa y se divierta:

- Visiten una granja para caminar por un huerto de calabazas, perderse en un laberinto de maíz y recoger vegetales de la estación. Esta es una manera estupenda de añadirle pasos a tu día. Encuentra en páginas web de tu comunidad granjas de este tipo en tu zona.
- Hagan una excursión para ver los hermosos colores de las hojas. Conoce rutas de senderismo local en Massachusetts para disfrutar del follaje otoñal en: <https://www.mass.gov/hiking-in-massachusetts-state-parks>
- Busquen hojas en un parque local o en su barrio. ¡Recójalas y clasifíquenlas por sus colores y formas diferentes!

CONSEJOS DE GARDINERÍA



Guarda tus plantas de hierbas antes de las primeras heladas.

Con la llegada del otoño y la cercanía del invierno, la temporada de jardinería al aire libre finaliza pronto. No te preocupes: aún puede haber un pequeño jardín en tu vida si pones tus hierbas adentro, en un lugar cálido y soleado.

Cuando llegue el momento de hacer el traslado, limpia las plantas para eliminar insectos y hojas muertas. Enjuaga la tierra con agua y aclara el follaje. Luego, desentierra las hierbas con cuidado y trasplántalas a un recipiente lo suficientemente grande como para que quepa el cepellón de cada hierba y tenga espacio para crecer. Pon una capa de sustrato en el fondo de la maceta y luego ubica la hierba encima. Rellena los espacios alrededor de las raíces con más tierra, dejando 2,5 centímetros entre la tierra y el borde de la maceta. Encuentra más sobre el cultivo de hierbas en interiores en: <https://extension.psu.edu/growing-herbs-indoors>.