



Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

NÚMERO 13

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



Disfruta picnics familiares seguros.

Los días cálidos y soleados son perfectos para salir de picnic. Recuerda estos consejos para cuidar de ti y tu familia ahora que pasas más tiempo afuera y en los parques locales.

- Planea tu visita. Confirma el horario de servicio del parque y evita ir en las horas más concurridas, normalmente al principio y al final del día, para eludir las multitudes. Elige un área de picnic al menos a 6 pies o 2 metros de distancia de otro grupo.
- Sigue las pautas de seguridad de COVID-19 y lleva tu máscara o tapabocas y desinfectante de manos.
- Lleva tu propia comida, bebidas, utensilios y mantas o sillas.
- Mantén los alimentos fríos en frío y los cocinados en caliente para reducir el riesgo de intoxicación alimentaria.
- Recoge tu basura y bótila en casa. Muchos parques no tienen opciones de manejo de residuos o reciclaje.
- Limita las reuniones al aire libre a grupos de diez personas o menos.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES

¿Tienes una familia fanática del helado?



A todo el mundo le gusta una golosina fría en un caluroso día de verano. Prueba esta saludable y fácil receta de helado de un solo ingrediente. Hecho con bananas, este postre complacerá a todos en casa, incluso a los vegetarianos, intolerantes a la lactosa o comensales quisquillosos.

Las bananas son ricas en potasio, un mineral que ayuda a la salud del corazón. Esta popular fruta contiene 75% de agua y es una buena fuente de hidratación durante los calurosos meses del verano. Adereza el helado con tus ingredientes favoritos: mantequilla de nueces o maní, bayas, chispas de chocolate o canela.

¿Quieres más recetas veraniegas? Mira este [video](#) para aprender a preparar una copa de fruta congelada.

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS



Mantén tu frescura mientras haces actividades físicas.

¿Te preocupa hacer ejercicio al aire libre en días calientes? Toma estas precauciones para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor.

Hidrátate.

Hacer ejercicio cuando el día está caliente aumenta nuestra temperatura corporal. Bebe mucha agua para mantener tu cuerpo fresco. Rehidrátate durante las pausas que hagas mientras estés en actividad. También puedes comer algunas frutas, como melón o bayas.

Evitar las horas de mayor luz del día.

Los rayos solares son más fuertes y peligrosos entre las 11 a.m. y las 4 p.m. Limita el tiempo de exposición durante estas horas.

Si tu cuerpo no puede tolerar el calor, no te saltes tu rutina de entrenamiento o actividad física. Prueba hacer ejercicio en la comodidad de tu casa:

<https://ymca360.org/on-demand>

Mantén las plagas fuera de tu jardín con plantas compañeras.



- Plantar compañeras es una gran manera de aprovechar al máximo tu jardín. Por casi cada vegetal que cultivas, hay una planta que puede mantener las plagas lejos o aumentar los nutrientes en el suelo. Algunas repelen los insectos con su olor, color o aceites. Aquí hay algunos ejemplos.
- Cultiva albahaca cerca de las plantas de tomate y pimientos para repeler moscas, mosquitos, afidios y ácaros. La cebolla y las espinacas también se benefician de la albahaca como planta compañera.
- La caléndula también es una popular compañía para los tomates. Repele los gusanos de cuerno, los nematodos y otras plagas de jardín.
- Cultiva ajo cerca de berenjenas, plantas de la familia de las coles y frijoles, pues este evitará que los escarabajos japoneses se coman tu huerto.
- Los crisantemos, cebollines y cebollas también repelen insectos. Cultiva las zanahorias cerca de las cebollas para evitar las mosca de zanahoria y los afidios.

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS



Encuentra comidas para niños y niñas.

Revisa la herramienta de búsqueda de la USDA para encontrar los sitios en tu área con programa de alimentación en verano para niñas, niños y adolescentes:

<https://usda-fns.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=789a7a56a07f4e3dab873fd8c2918f9a>.

Aprende cómo solicitar admisión para tu familia en el Programa de Servicio de Alimentos de Verano d Massachusetts (SFSP).

SFSP provee comidas nutritivas a niños, niñas y adolescentes cuando el servicio de alimentación escolar no está disponible. Comprueba si eres elegible y solicita comidas de verano para tus hijos e hijas. <https://www.benefits.gov/benefit/1729>