



Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

NÚMERO 14

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



La vitamina D es importante para formar huesos, dientes y músculos saludables.

Nuestro cuerpo usa la luz solar para crear la vitamina D que necesitamos. Sin embargo, en menos de 15 minutos los rayos ultravioletas del sol (rayos UV) pueden hacerte daño. Sigue estos consejos para protegerte y reducir el riesgo de cáncer de piel.

- Incluso en días nublados, usa bloqueador solar con protección SPF de 15 o más. Échate una nueva capa cada dos horas y después de nadar, secarte o sudar.
- Revisa la fecha de caducidad. Si el protector solar está viejo, no te dará la cobertura necesaria.
- Usa prendas protectoras sobre la piel expuesta, incluso cuando estás en la sombra.
- Lleva gafas oscuras para cuidar tus ojos del brillo solar y un sombrero para proteger el cuello y las orejas.
- Limita el tiempo que pasas en el sol. En los meses de verano, evita exponerte entre las 10 a.m. y las 4 p.m., pues durante este tiempo la luz está en su mayor intensidad.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES



Celebra los colores del verano con esta ensalada de pasta de temporada.

La mezcla de pasta integral con muchos y diferentes vegetales hacen de esta Ensalada de lingüine asiática una comida llena de nutrientes. Sírvela caliente o fría, como plato principal o acompañante: seguro le gustará a quien la pruebe. Sé creativo, prepárala con cualquier variedad de vegetales frescos que tengas a mano.

Para darle un toque crujiente, añade maní picado. Muchas de las verduras que usa esta preparación se cultivan localmente durante el verano. Apoya la agricultura de tu comunidad y cómpralas en un mercado de la zona.

¿Quieres probar otra ensalada de pasta? Encuentra una nueva receta en este video de MyPlate Kitchen: ensalada de pasta. <https://www.youtube.com/watch?v=e4CITklcN6o>

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS



Juegos clásicos al aire libre para divertirse en familia.

Una peregrina un poco diferente.

Ahora que las tardes son más brillantes y cálidas, sal en familia a jugar peregrina o avioncito. Crea una pista de obstáculos en la acera con tiza especial para pavimento.

Primero, dibuja el tablero tradicional de 10 espacios de peregrina y, luego, asigna una actividad física a cada casilla. Por ejemplo, saltos de tijera, saltos al estilo Mario, o, por qué no, sentadillas.

Luz roja, luz verde.

Una persona hace el papel de "semáforo" y se para a una buena distancia de la línea de inicio (entre 6 y 9 metros), dándole la espalda a los demás participantes.

El semáforo grita "luz verde" para que los jugadores empiecen a correr. Luego, debe decir "luz roja" para que se detengan y girarse para enfrentarles.

Los y las jugadoras deben quedarse quietas, como congeladas, en el lugar en el que estén. Si el semáforo ve que alguien se mueve, esta persona debe regresar a la línea de inicio. No debe haber movimiento hasta que el semáforo diga de nuevo "luz verde". Estos pasos se repiten hasta que alguien le alcance.

La primera persona que llegue a donde está el semáforo, gana y lo reemplaza en la siguiente ronda.

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS



El EBT para la pandemia (P-EBT) da apoyo alimenticio para niñas, niños, adolescentes y familias.

Los residentes de Massachusetts que reciben beneficios SNAP pueden usar su tarjeta EBT para comprar alimentos en línea a través de Amazon y Walmart. Visita este enlace para obtener más información sobre cómo comprar en tiendas virtuales usando los beneficios del programa SNAP.

www.mass.gov/lists/snap-online-purchasing-program-outreach-flyers

En el siguiente enlace, el departamento de asistencia transicional, Department of Transitional Assistance (DTA), responde las preguntas frecuentes sobre la asistencia alimentaria (SNAP) y económica (TAFDC, EAEDC) durante la pandemia de COVID-19. www.mass.gov/info-details/dta-covid-19-frequently-asked-questions

Encuentra información sobre los programas de asistencia alimentaria de Massachusetts en el enlace a continuación:

<http://www.projectbread.org/covid-19-en-espanol.html>