



Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

NÚMERO 15

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



Hidrátate con frecuencia durante los calurosos días de verano.

Tu cuerpo necesita agua para sobrevivir. Mantenlo hidratado para que este funcione correctamente. Bebe suficientes líquidos durante los meses de verano para evitar la deshidratación. Sigue estos consejos para cuidar tu salud.

- Bebe agua durante todo el día y con todas las comidas.
- Aumenta tu consumo de agua cuando el día está caliente o haces ejercicio.
- No esperes a tener sed para tomar agua, hazlo constantemente a lo largo del día. Mantén un vaso o botella de agua cerca para recordarlo.
- Crea infusiones de agua con tus sabores favoritos. Prueba añadiendo gajos de limón o naranja; rodajas de fresa o pepino; hojas de menta; jengibre o ramitas de canela .
- Come frutas y verduras con alto contenido de agua como sandías, pepinos, melones, tomates y melocotones.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES



Hidrátate este verano con frutas y verduras frescas.

La sandía y el melón tienen un alto contenido de agua — más del 90 por ciento —. Combate el calor y deleita a tu familia con una Ensalada de melón y frutas. Esta preparación de verano es un éxito cuando se sirve como postre o acompañamiento en una barbacoa. Esfuérzate por comer entre una y media (1½) y dos (2) porciones de fruta al día.

Mira este video y aprende a preparar Ensalada cítrica de colinabo — Citrus Kohlrabi Salad —. Encuentra en el siguiente enlace otra ensalada de verano llena de frutas y vegetales con alto contenido de agua:

<https://safeYouTube.net/w/SGfP>

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS



¿Sabes cómo medir tu ritmo cardiaco?

Según Harvard Health, medir el ritmo cardiaco es una forma fácil de comprobar la salud general, pues obtienes un panorama instantáneo y en tiempo real del estado de este músculo. Además, cuando conoces y controlas tu ritmo cardiaco puedes mejorar los resultados de tu rutina de ejercicios.



Aprende a medir tu ritmo cardiaco siguiendo estos tres pasos.

1. Con los dedos índice y medio de una mano presiona suavemente debajo de la base del pulgar, en la muñeca, de la mano opuesta.
2. Con las puntas de los dedos presiona ligeramente un lado del cuello justo debajo de la mandíbula.
3. Cuenta durante 15 segundos los latidos o pulsaciones que sientes. Multiplica este número por cuatro para obtener tu ritmo cardiaco.

¿Cuál es un rango de pulsaciones por minuto saludable?

En adultos, se considera que el rango normal de latidos por minuto está entre 60 y 100 pulsaciones. Hay personas con buen estado físico que también pueden tener una frecuencia cardiaca inferior a 60 latidos por minuto. Monitorear este factor es una buena manera de seguir tendencias y patrones de salud, pues un ritmo cardiaco inusualmente alto o bajo puede ser indicio de un problema de salud. Las enfermedades y la genética también afectan tu ritmo cardíaco.

Encuentra más información para monitorear la salud del corazón en:

<https://www.health.harvard.edu/heart-health/want-to-check-your-heart-rate-heres-how>.

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS



¿Necesitas ayuda para comprar comida?

Puedes ser elegible para SNAP, el programa de asistencia suplementaria en nutrición de Massachusetts — Supplemental Nutrition Assistance Program—. Solicita este beneficio en: <https://dtaconnect.eohhs.mass.gov/>.

¿Buscas nuevas recetas e ideas para ahorrar dinero?

Visita la página web de comidas saludables de Massachusetts —Massachusetts Healthy Foods— en menos de lo que te demoras en decir SNAP. Encontrarás recetas y materiales educativos sobre nutrición diseñados especialmente para ti, información sobre planificación alimentaria durante la pandemia de COVID-19 y consejos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: <https://www.mahealthyfoodsinasnap.org/>.