



Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

PRIMAVERA 2022

*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

### Probar nuevos alimentos es bueno para la salud



Tanto en la infancia como en la adultez, y también como cuidadores, oímos sobre la importancia de probar nuevas comidas. Comer con variedad nos aporta los nutrientes necesarios para crecer. Conseguir que en la niñez se prueben nuevos alimentos puede ser un reto, pero los hábitos alimenticios suelen acompañarnos desde la infancia hasta la edad adulta, por lo que es importante empezar a adquirir unos que sean saludables desde una edad temprana. Sigue estos consejos para probar nuevos alimentos en familia.

- Evita presionar a las personas para que prueben nuevas comidas, esto puede hacerles dudar.
- Aprende los beneficios del nuevo alimento y sus nutrientes. Conocerlos puede motivarnos a probar algo nuevo. Por ejemplo, las zanahorias, la calabaza y los melones tienen vitamina A, que es buena para la visión.
- Pregunta a tus seres queridos cómo cocinan un alimento determinado. Esto puede darte nuevas ideas a la hora de elegir y cocinar para tu familia.
- Al probar una nueva comida, empieza con una pequeña cantidad y sigue probando. Es posible que tengas que probar un alimento hasta 15 veces antes de saber si te gusta o no.
- Esta primavera, dale a probar a tu familia ruibarbo. Hornea, asa, guisa o prepara muffins con este tallo comestible. Prueba algo nuevo y sorprende a tu familia con la receta que aquí incluimos.

## RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS

### Usa tus beneficios SNAP para comprar alimentos en línea.



Si eres residente de Massachusetts y recibes beneficios SNAP, puedes usar tu tarjeta EBT para comprar alimentos en línea en Amazon, BJ's Wholesale Club, Wal-Mart, ALDI, Hannaford, Price Chopper y Stop & Shop a través de Instacart.

Para obtener más información, visita: <https://www.mass.gov/snap-online-purchasing-program>.

## RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES

---



### Endúlzate con esta preparación de ruibarbo.

Ya sea como desayuno o merienda, nuestro Muffin de ruibarbo energizará tu paso. El ruibarbo es un vegetal de color rosa o rojo vibrante, disponible durante la primavera en Massachusetts, que aporta vitamina K para la salud sanguínea y ósea, además de antioxidantes, benéficos para la salud de la piel, la prevención del deterioro celular y el tratamiento de inflamaciones. El ruibarbo también tiene fibra, que te dará sensación de satisfacción y favorece tu sistema digestivo. Usa harina integral y añade nueces picadas para ponerle más fibra a tus muffins. Échale un vistazo a nuestros amigos de UMaine Cooperative Extension y su receta de muffins de ruibarbo:

<https://youtu.be/ZNxYnqdWGM4>.

Cocina creativamente con ruibarbo: ¡no lo uses solo en tartas o pasteles horneados! Mézclalo con fresas para añadir dulzura. Cómelo con avena o en waffles integrales o cocínalo con dátiles, jengibre, cardamomo y vinagre para hacer chutney.

## CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS

---



### Por fin es primavera, ¡Movámonos y celebremos!

Con la llegada de la primavera, hay más horas de luz para disfrutar de aventuras del aire fresco y tener aventuras afuera que fortalecen tu mente y tu corazón. Ponte en movimiento y entra en acción con el simple acto de caminar. Esta actividad de bajo impacto es una gran oportunidad para pasar tiempo con tus amistades y familia. Disfruta de la belleza del paisaje y añade actividad física a tu día. Encuentra rutas de senderismo cercanas en:

<https://www.visit-massachusetts.com/state/walking-and-hiking/> o

<https://www.alltrails.com/us/massachusetts>.

## CONSEJOS DE JARDINERÍA

---



### Plantar semillas a principios de la primavera.

La primavera es el momento perfecto para sembrar. Algunas hortalizas se pueden plantar antes que otras porque toleran el frío. A continuación, conoce las hortalizas que resisten el frío, soportan las ligeras heladas y las noches frías del inicio de la primavera. Todas estas son fáciles de cultivar, incluso si eres principiante.

- Planta remolachas entre dos y cuatro semanas antes de la última helada.
- Planta brócoli y zanahorias entre dos y tres semanas antes de la última helada.
- Siembra coles ocho semanas antes de la última helada.

Para más información, visita <https://www.almanac.com/gardening/frostdates/MA>.