



NUTRITION bites

Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

INVIERNO 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



Estrategias para reducir el estrés a la hora de comprar y planear las comidas.

Cuando planeas un menú para toda la semana, ahorras tiempo y reduces estrés. Cortar y preparar ingredientes con antelación para cocinar más rápido también es de ayuda. Las sopas son comidas nutricionalmente equilibradas que puedes hacer con antelación y sin mucho desorden. Sigue estos consejos para preparar comidas sabrosas que se adaptan a tu estilo de vida sin preocuparte de más.

- **Crea un menú semanal** con aquellas comidas que tú y tu familia disfrutan. Usa los mismos ingredientes en más de una receta. Añade una sopa al menú semanal, prepara varias porciones y congela para después.
- **Añade lo que necesitas en tu lista a lo largo de la semana.** Anota alimentos e ingredientes a medida que los vayas usando o se agoten. Así, ahorrarás tiempo al ir de compras. Revisa si tienes lo necesario para el menú semanal en la cocina y agrega productos en oferta que puedas usar. Organiza tu lista de compras en grupos alimenticios para comprar más rápidamente.
- **Mantén en la despensa y el congelador** alimentos saludables de los cinco grupos. Compra productos lácteos bajos en grasa, proteínas magras, cereales integrales y frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas. Tener estos productos básicos te facilita la planificación de las comidas. No olvides abastecerte de sopas y caldos para cocinar más rápido.

Incluye platos que puedas preparar fácilmente y con antelación usando una sola olla. Escoge recetas con varios ingredientes y que no requieran mucho tiempo de limpieza al terminar de preparar.

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS



Si reúnes los requisitos, el **Massachusetts Home Energy and Fuel Assistance Program** te ayuda a pagar las facturas de la calefacción en invierno. Para más información sobre este apoyo económico visita www.mass.gov/how-to/apply-for-home-heating-and-energy-assistance o llama al 1-800-632-8175 y conoce los recursos en tu zona, los factores de elegibilidad y el proceso para solicitar este beneficio.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES



Verduras de invierno y lentejas: fuentes de vitaminas y beneficios saludables.

Caliéntate este invierno con nuestra [sopa de lentejas rojas al curry](#). Esta deliciosa preparación está cargada de nutritivas verduras de invierno y lentejas. Las zanahorias y las batatas son ricas en vitamina A, ayuda a mantener la salud visual y refuerzan el sistema inmune, que combate los gérmenes. Las lentejas son un alimento básico en la cocina india y de Oriente Medio que provienen de una legumbre y son semillas comestibles que aportan bastante fibra y proteína. Hay cinco categorías de lentejas: rojas (cocinan rápidamente), verdes, cafés, negras y verdes francesas (La Puy). Búscalas junto con las habichuelas, fríjoles o judías secas en el supermercado. Nuestra sopa te mantendrá con sensación de llenura por mucho tiempo después de comer y la puedes acompañar con pan integral y una colorida ensalada.

Dale un vistazo a esta otra receta vegana, ideal para los lunes sin carne y basados en plantas. Mira como prepara la [sopa de lentejas y limón](#) el Colorado State University Extension. Si no tienes una licuadora, puedes usar un pasapurés para triturar las verduras, una cuchara, ¡o disfrutarla tal cual!

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS



¿Cómo está tu equilibrio?

El equilibrio, importante para las actividades cotidianas (como caminar o subir escaleras), es la capacidad de controlar la posición del cuerpo. Mantener un buen equilibrio ayuda a prevenir lesiones por resbalones y caídas.

Pon a prueba tu equilibrio con estas dos actividades:

- Párate en un solo pie sin tocar el suelo con el otro. Luego, cambia de pie. ¿Es más fácil hacerlo con un lado que con otro? ¿Por cuánto tiempo puedes hacer este
- Párate con los pies juntos, inclínate hacia delante desde la cintura y estira los brazos hacia los lados. Estira la pierna derecha hacia arriba y hacia atrás. Repite el ejercicio con la pierna izquierda. Si es necesario, usa una silla como apoyo.

CONSEJOS DE GARDINERÍA



Guarda las semillas de tus plantas e intercámbialas en tu comunidad.

La temporada de cultivar terminó, pero este es el momento para guardar semillas para el jardín del próximo año. ¿Has pensado alguna vez en compartirlas intercambiándolas?

Los trueques o intercambios de semillas tienen una historia que data de muchísimos años. Es una forma barata de ampliar un jardín y compartir la riqueza de tus esfuerzos de cultivo. Esta actividad también te da la oportunidad de conocer de conocer personas que se dedican a la jardinería en tu localidad, compartir consejos y añadir variedad a tus plantaciones. Cuando hagas una lista de nuevas semillas para la primavera, busca lugares donde puedas hacer intercambio de estas. Consulta en la biblioteca local o en un huerto comunitaria para encontrar evento para el trueque jardinero.