



Celebraciones de Abril

Abril es el mes nacional de la jardinería y el mes de la concientización sobre el estrés. Estas dos celebraciones tienen mucho en común. La jardinería, especialmente la horticultura, proporciona muchos beneficios para la salud. No solo puede aumentar el consumo de productos frescos, sino que las investigaciones también sugieren que cavar en la tierra tiene un impacto positivo en nuestro microbioma, los microorganismos saludables que viven dentro y sobre nosotros, protegen nuestra salud y fortalecen nuestro sistema inmunológico. También se ha demostrado que la jardinería es un eficaz calmante del estrés, ya que combina la actividad física y la exposición a la naturaleza y la luz solar, los cuales pueden reducir el estrés y apoyar una mentalidad positiva. ¡Plantar un huerto es una excelente manera para que toda la familia salga y celebre la primavera!

¿Por qué plantar un huerto familiar?

Plantar y cuidar un huerto, en familia, puede ser una excelente manera de reducir la velocidad y fortalecer los lazos familiares. Los niños pueden beneficiarse de muchas maneras, entre ellas:

- **Fortalece la autoestima.** La experiencia de plantar semillas y verlas crecer refuerza la autoestima positiva. Los niños adquieren un sentido de responsabilidad y logro al cuidar las plantas mientras ven que su arduo trabajo literalmente cobra vida.
- **Apoyar las habilidades de aprendizaje.** La jardinería puede ayudar a mejorar las habilidades cognitivas. Las tareas relacionadas con el cultivo de plantas pueden mejorar la memoria y ayudar a desarrollar las habilidades sensoriales y motoras. Trabajar en equipo también apoya las habilidades sociales positivas.



- **Potencia la curiosidad.** Comprender cómo se cultivan los alimentos estimula la curiosidad y aumenta la disposición del niño a probar nuevos alimentos. Los niños estarán emocionados de comer lo que han cultivado, lo que respalda una asociación positiva con el consumo de alimentos saludables.
- **Aumentar la actividad física.** El proceso de jardinería es muy físico e implica muchas actividades de desarrollo muscular, como cavar, levantar pesas, desmalezar, etc. Como beneficio adicional, el aumento de la actividad física reduce el estrés.

Próximos Eventos

Capacitación en Seguridad Alimentaria

Para obtener información, comuníquese con: Puwalski o Caleb Miller al 631-873-4775.

Distribuciones de Alimentos para Personas Mayores (60+)

Llame para conocer los requisitos de elegibilidad de ingresos y el registro.
al: 631-873-4775.

Talleres de Nutrición

Tema: Fibra y Salud
Cuándo: 2 de Abril a la 1:00 pm
Dónde: Island Harvest
126 Spagnoli Rd., Melville



El estrés crónico y la calidad de la dieta... ¿Cuál es la conexión?

El estrés prolongado o crónico es perjudicial para la salud de muchas maneras, incluso tiene un impacto negativo en la nutrición. Esta es una de las formas en que los dos están directamente conectados:

- Durante un evento estresante, el cuerpo libera cortisol, una hormona (mensajero químico) que ayuda al cuerpo a protegerse. Desafortunadamente, si los niveles de cortisol se mantienen altos durante un largo período de tiempo, como durante factores estresantes repetidos y constantes, esto puede conducir a un mayor consumo de alimentos, almacenamiento de grasa y aumento de peso.
- Los estudios demuestran que el estrés puede aumentar la ingesta de alimentos ricos en grasas, azúcares o ambos, es decir, alimentos de bajo valor nutritivo y alto contenido calórico.

Abordar el estrés con estrategias de afrontamiento saludables es esencial. Consulte el sitio destacado del Centro de Recursos de Nutrición y Salud de este mes, "Mental Health America", para obtener consejos y apoyo para abordar el estrés excesivo o crónico.





NUTRICIÓN Y SALUD CENTRO DE RECURSOS

Jardinería Familiar

Este sitio proporciona consejos y actividades de jardinería para familias y educadores, así como enlaces a sitios que pueden ayudar a las familias a comenzar con la horticultura. Más información aquí:

[Jardinería para Niños](#)



Salud Mental América

Mental Health America es la principal organización nacional sin fines de lucro del país dedicada a la promoción de la salud mental, el bienestar y la prevención de enfermedades. Proporcionan información sobre condiciones de salud mental, dónde encontrar ayuda, oportunidades de defensa y mucho más. Utilice este enlace para acceder a su herramienta de evaluación del nivel de estrés, así como a enlaces a consejos y apoyo para abordar el estrés excesivo o crónico: [Evaluador de Estrés](#)



Ensalada de Papas y Verduras de Primavera

Esta receta utiliza algunos de los productos que están en temporada en Nueva York en la primavera. Los productos locales de temporada a menudo ofrecen el mejor valor en términos de sabor, contenido nutricional y precio.



Ingredientes

- 1 libra de papas nuevas, amarillas o rojas, cortadas en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 1/2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cda. Mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de eneldo fresco picado (opcional)
- 1 cebolla pequeña, dulce o morada, finamente picada
- 3/4 libra de espárragos
- 1 taza de guisantes frescos o congelados
- 1 manojo pequeño de rúcula (opcional)
- Pimienta negra al gusto
- Pizca de sal (opcional)

Directions:

1. Limpie las papas; No pelar.
2. Coloque las papas en una olla mediana y llénelas con agua fría para cubrir las papas, luego cubra la olla, hierva las papas, de 10 a 15 minutos, verifique que estén cocidas con frecuencia; Las papas no deben estar demasiado blandas.
3. En un tazón grande, mezcle el aceite, el vinagre y la mostaza.
4. Agregue el eneldo y las cebollas picadas al tazón.
5. Lave y rompa los tallos de los espárragos en el punto donde la parte leñosa se encuentra con la parte tierna, luego córtelos en trozos de 1/2 pulgada.
6. Retire los tallos duros de la rúcula, luego lávelos bien para eliminar la arena.
7. Aproximadamente 3-5 minutos antes de que las papas hayan terminado de cocinarse, agregue los espárragos y continúe cocinando. Si está usando guisantes congelados; Un minuto antes de que las papas terminen de cocinarse, agregue los guisantes congelados.
8. Coloque la rúcula y los guisantes frescos (si no usa guisantes congelados) en un tazón y mezcle con el aderezo.
9. Escurre las papas y las verduras cocidas y revuelve en un tazón; mezclando suavemente para cubrir con el aderezo y servir.