



Come Mejor, Come Juntos



Octubre es el mes nacional de "Come mejor, come juntos" y el 10 de octubre es el Día Mundial de la Salud Mental. Las dos celebraciones están conectadas, con más de treinta años de investigación que demuestran que las comidas familiares regulares dan como resultado un mejor bienestar socioemocional, una mayor autoestima y un menor riesgo de depresión. Las familias que comen juntas también pueden beneficiarse de una mejor calidad de la dieta, que incluye una mayor ingesta de frutas, verduras y cereales integrales y una menor probabilidad de hacer dieta. Pruebe estos sencillos pasos para hacer que las comidas familiares se realicen con más frecuencia en su hogar.

5 Maneras de Apoyar la Hora de Comer

1. Programe comidas juntos al menos una vez a la semana. Elige un momento en el que todos puedan unirse. No tiene que ser la cena, el desayuno o el almuerzo están bien siempre y cuando estén juntos.
2. Planifique la comida con anticipación. Tener comidas planificadas e ingredientes disponibles hará que sea más fácil seguirlas, especialmente en las noches ocupadas.
3. Haz que todos participen. Incluso los niños pequeños pueden ayudar poniendo la mesa, lavando frutas y verduras o mezclando ingredientes.
4. Mantenga las comidas agradables, concéntrese en los aspectos positivos y trate de evitar desacuerdos o discusiones en la mesa o luchas de poder sobre la comida.
5. Desconéctate de la tecnología; Guarde el teléfono, apague el televisor y cambie el enfoque para el uno al otro. Esto anima a todos a participar, conectarse más profundamente y sentir que están siendo escuchados, que realmente se les valora.



Próximos Eventos

Capacitación en seguridad alimentaria

Para más información, póngase en contacto con:
Sierra Puwalski o Caleb Miller
en:
631-873-4775.

Distribuciones de Alimentos para personas mayores (60+)

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

Talleres de Nutrición

Tema: Etiquetar la lectura como una herramienta de alimentación saludable

Cuándo: 8 de octubre, a las 13 h
Dónde: 126 Spagnoli Rd., Melville



Comida y Estado de Ánimo

El 10 de octubre es el Día Mundial de la Salud Mental y, según la Organización Mundial de la Salud, la depresión es una de las principales causas de mala salud y discapacidad en todo el mundo. Cada vez hay más pruebas que destacan la dieta como un factor importante en la buena salud mental. Varios estudios señalan que un patrón de alimentación de estilo mediterráneo es particularmente protector y eficaz para reducir los síntomas depresivos. Esto no es sorprendente dado que la dieta mediterránea tradicional incluye muchas superestrellas del estado de ánimo de la comida, incluidas muchas verduras, especialmente verduras de hoja verde, frutas, pescados grasos, nueces y semillas, y grasas saludables para el corazón como el aceite de oliva. Obtenga más información sobre cómo seguir un plan de alimentación de estilo mediterráneo aquí: [Dieta Mediterránea 101](#)





NUTRICIÓN Y SALUD CENTRO DE RECURSOS

Planificación de Comidas, Compras y Presupuestos

Este sitio del USDA proporciona información que apoyará la cocina casera, incluidos enlaces a varios sitios diferentes que ofrecen orientación sobre la planificación del menú y las comidas, las compras y el presupuesto: [Consejos para la planificación de comidas](#)



Cocina Casera

Este sitio proporciona información útil sobre los beneficios y placeres de cocinar, cómo superar los obstáculos para cocinar en casa, consejos para comenzar y enlaces a otros sitios de apoyo para cocinar.

[Cocina casera](#)



Sopa de Calabaza y Lentejas Rojas al Curry



Ingredientes

- 1 cebolla grande y dulce, finamente picada
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1/2 cucharadita de cilantro
- 2 tallos de apio, cortados en cubitos
- 3 zanahorias picadas
- 2 tazas de lentejas rojas secas
- 8 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 3 1/2 tazas de puré de calabaza
- 1/2 taza de cilantro, lavado y secado
- Sal (opcional) y pimienta al gusto

Indicaciones

1. Sofreír las cebollas, el ajo y las especias durante 2 minutos.
2. Agrega las zanahorias y el apio; cocine por 2-3 minutos más.
3. Agregue las lentejas y el caldo de verduras, revuelva y deje hervir.
4. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 25 minutos.
5. Agregue el puré de calabaza y cocine a fuego lento durante 5 minutos más. Sirva cubierto con cilantro fresco.

Hummus de Calabaza y Frijoles Blancos

Ingredientes

- 2-15 onzas de latas de frijoles blancos (frijoles cannellini), enjuagados y escurridos
- Lata de 15 onzas de calabaza sin azúcar
- 2 cucharadas. Tahini (opcional)
- 2 dientes de ajo
- 1/4 cucharadita de sal (opcional)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de pimentón



Indicaciones

1. Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora y mezcle hasta que quede suave y cremoso. Si el hummus está demasiado espeso, agregue más aceite de oliva.
2. Sirva con una variedad de verduras o galletas integrales.