



LA MORDIDA

SALUD Y BIENESTAR DEL EQUIPO DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA DE MANNA



PARTIENDO EL PAN

Únase a nuestras conversaciones mensuales donde creamos espacios y conversaciones intencionales para fomentar el diálogo sobre temas críticos, como la raza, la clase y una cultura de dependencia, que crean o contribuyen al hambre y la inseguridad alimentaria en nuestra comunidad.



ALGO PARA MASTICAR:

SABOREA EL VERANO EN TEMPORADA

Los meses más cálidos suministran una amplia variedad de productos de temporada. Para usar los ingredientes más frescos este verano, compre frutas y verduras que estén en temporada. Algunos productos populares de temporada de verano incluyen tomates, sandía, maíz, calabacín y bayas. Usted puede preguntar "¿por qué es importante comer productos de temporada?" Las frutas y verduras de temporada son frescas, de mejor sabor y más nutritivas.

Los productos de las granjas locales a veces pueden estar disponibles en las tiendas de comestibles del vecindario. Comprar productos de un proveedor local es una excelente manera de apoyar a una pequeña empresa y retribuir a su comunidad. Los productos locales no pasan largos períodos de tiempo después de la cosecha viajando a una tienda de comestibles. Esto asegura que las frutas y verduras sean frescas. El abastecimiento de productos de temporada de proveedores locales es mejor para el medio ambiente. Esto causará una menor necesidad de invernaderos, transporte y riego de bienes.

¡Comprar frutas y verduras de temporada le ahorrará dinero! Es más barato comprar productos en temporada debido al excedente de bienes que se están cosechando. Hay opciones para hacer que los productos de temporada duren cuando están fuera de temporada. Esto incluye congelación, enlatado, decapado y envasado al vacío.

¿Busca una receta que contenga productos solo de temporada durante los meses de verano? ¡A continuación se muestra una opción fácil y deliciosa!

ENSALADA PANZANELLA

RECETA DE RECETAS



Ingredientes:

- -1/2 barra de pan italiano o baguette
- -1/4 taza de aceite de oliva
- -1 cucharadita de vinagre balsámico
- -12 onzas de tomates Roma
- -1 pimiento
- -1 pepino
- -1 aguacate
- -1/4 taza de albahaca fresca
- -1/4 taza de perejil fresco

Indicaciones:

1. Ajuste el horno a 350F.
2. Rasgue o corte el pan en trozos de 1 pulgada y colóquelo en una bandeja para hornear. Hornea durante aproximadamente 15 minutos o hasta que el pan esté tostado.
3. Corta los tomates, el pimiento, el pepino y el aguacate en dados y colócalos en un tazón grande.
4. Picar la albahaca y el perejil y añadir en el bol.
5. Agregue el pan tostado enfriado junto con el aceite de oliva y el vinagre balsámico y mezcle por completo. ¡Disfrutar!

PREGÚNTELE A UNA NUTRICIONISTA

He pasado unos meses haciendo ejercicio y comiendo sano y he perdido 20 libras. Estoy nervioso porque pronto tendré muchas razones (vacaciones, cumpleaños, socializar) para comer mal y no hacer ejercicio. ¿Cómo mantengo mi pérdida de peso?

Esa es una gran pregunta. Primero, felicitaciones por apegarse a su objetivo y ser consistente. Una gran cosa en la que enfocarse en este momento en que se siente ansioso es tener un plan que le permita disfrutar de actividades divertidas y mantenerse en el buen camino. A menudo hablamos de 80/20 o 90/10 donde te enfocas en comer bien el 80% o 90% del tiempo y luego permites algunas golosinas deliciosas la parte del tiempo. Haga un plan sobre cómo planea ser consistente en su alimentación equilibrada para que cuando se ponga difícil tenga algo a lo que recurrir. La consistencia es la clave para mantener cualquier cosa

¿Quiere hacer una pregunta?
Envíe sus preguntas
a: nutricionista@mannafood.org