



IMPULSANDO LA SALUD Y EL BIENESTAR

CAMPAÑA DE RECOLECCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES





CONTENIDO

Página 3: Carta de bienvenida

Página 4: Una guía para una alimentación saludable durante las fiestas

Página 5: Sirviendo y apoyando a los vecinos en esta temporada

Página 6: Consejos de bienestar para el otoño

Página 7-8: Folletos y recursos

ESTIMADOS SOCIOS,

Nos comprometemos a trabajar con usted para apoyar la salud y el bienestar de su comunidad y su sitio. Como parte de nuestra asociación, lo apoyamos con herramientas y materiales para respaldar sus objetivos de salud y bienestar. Cada trimestre, compartimos un kit de herramientas de campaña sobre un área de enfoque específica.

Estos kits de herramientas de campaña proporcionan recursos, herramientas de aprendizaje y materiales de lectura. Le solicitamos que comparta la información con los asistentes a su sitio. Cuelgue y publique estos materiales en todo su sitio para generar conciencia sobre los temas que se comparten.

Este trimestre (de octubre a diciembre) nos centraremos en los temas: “Una guía de alimentación saludable para las fiestas”, “Cómo servir y apoyar a los vecinos en esta temporada festiva” y “Consejos para el bienestar otoñal”. El kit de herramientas se centrará en una forma económica de mantenerse sano y activo y en encontrar formas de apoyarse mutuamente durante la temporada festiva. Desde recordatorios amistosos hasta formas de mantenerse activo y mover el cuerpo, pasando por el cultivo de comidas deliciosas y económicas, ¡este kit de herramientas tiene muchas formas de adquirir hábitos saludables!

Cordialmente,
El equipo de educación nutricional Community Foodbank of New Jersey.





UNA GUÍA DE ALIMENTACION SALUDABLE PARA LAS FIESTAS

SANCOCHO

Sancocho, un delicioso guiso originario de Puerto Rico, comúnmente compuesto de diferentes carnes, mezclando sabores españoles y canarios, protagonizado por maíz, calabaza y plátanos en un sabroso caldo, servido con un acompañamiento de pan y arroz.



ARROZ FRITO AL ESTILO JAPONÉS

El clásico arroz frito japonés (Yakimeshi) con jamón, huevo y cebolla verde es una deliciosa comida que se prepara en una sola sartén en menos de 20 minutos. Está repleto de sabor y es perfecto para una comida festiva.



POLLO ASADO

El pollo asado con mantequilla y hierbas es un plato clásico europeo con romero, tomillo y salvia, elaborado con ingredientes frescos de origen local. Ideal para reuniones de otoño y comidas familiares, ofrece sabores reconfortantes.



Cómo encontrar comida cerca de ti

<https://cfbnj.org/find-foods-services/>





IMPULSANDO EL APOYO COMUNITARIO A TRAVÉS DE DESPENSAS DE ALIMENTOS DE OTOÑO

SERVIR Y APOYAR A LOS VECINOS EN ESTA TEMPORADA

La llegada del otoño es una gran oportunidad para interactuar con la comunidad y aumentar la eficacia de su despensa de alimentos.

Consejos para una distribución eficaz de alimentos



- Incorpore alimentos de temporada de otoño, como calabaza, manzanas y vegetales de raíz.
- Proporcione tarjetas de recetas, con recetas nutritivas de otoño.
- Adapte su establecimiento al cambio de horarios para apoyar a las familias trabajadoras y ofrecer flexibilidad.

Ayuyendo el bienestar mental y emocional



- Una Cálida Bienvenida: Asegúrese de que su despensa sea un lugar acogedor con interacciones amigables y apoyo.
- Información de Recursos: Proporcione información sobre servicios locales, como asesoramiento o grupos de apoyo comunitarios.
- Planificación de Vacaciones/Festividades: Ayude a las familias a planificar las próximas vacaciones/festividades con recursos especiales u opciones de comidas festivas.

Cómo puedes marcar la diferencia



- Reúna y distribuya ropa abrigada, mantas y otros artículos esenciales para ayudar a las familias a mantenerse calientes mientras bajan las temperaturas.
- Aumente el alcance a través de eventos comunitarios y medios de comunicación.
- Reclute voluntarios para las actividades de otoño
- Considere ofrecer suplementos nutricionales para los miembros de la comunidad.

ESTAS INICIATIVAS PUEDEN AYUDAR A GARANTIZAR QUE LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD RECIBAN EL APOYO NECESARIO Y PUEDAN AFRONTAR LOS DESAFÍOS DE LA TEMPORADA DE OTOÑO.

CONSEJOS DE BIENESTAR EN OTOÑO

Reciba el otoño con formas nutritivas de disfrutar de la cosecha de temporada y, al mismo tiempo, mantener sus objetivos de bienestar. Incorpore productos de otoño, estrategias de alimentación y una dieta equilibrada para disfrutar de una temporada saludable y llena de sabor.

PRODUCTOS DE TEMPORADA

Compre productos de temporada. Las remolachas, el brócoli, la col rizada y las calabazas son excelentes opciones.



AUMENTAR LA INMUNIDAD

¡Refuerce su sistema inmunológico!
Lávate las manos con frecuencia y bebe mucha agua.



CONTROLES DE BIENESTAR

Vacúnese contra la gripe y hágase chequeos anuales



MANTENGA LA PIEL HIDRATADA

Hidrate su piel después de la ducha, beba agua, use un humidificador y lleve una dieta equilibrada y rica en vitaminas para tener una piel sana y radiante.



Materialles Informativos

AN EVERYDAY HEALTH INFOGRAM

AUTUMN

SHORTER DAYS, LESS SUNLIGHT

What less sun exposure means for your health

Vitamin D, good for bones and immunity, decreases

Seasonal affective disorder causes depression

4 FACTS

Catch early morning rays to prep melatonin for better sleep.

Serotonin, the happiness hormone, decreases

Sources: Harvard School of Public Health, National Institutes of Health, Sleep Disorders Center at Northwestern University, Psychology Today

everyday HEALTH

Seasonal Produce Guide

- what's in season when?

| Spring | Summer |
|---|--|
| Asparagus Carrots Cauliflower Celery Cucumbers Curly Kale Broccoli Savoy Cabbage Sardine Spinach Spring Greens Spring Onion Watercress Gooseberries Rhubarb | Beetroot Broad Beans Carrots Cauliflower Courgettes Cucumber Fennel Fresh Peas Garlic Green Beans Lettuce & Salad Leaves New Potatoes Radishes Runner Beans Sage |
| Autumn | Winter |
| Field Mushrooms Lettuce Marrow Potatoes Pumpkin Rocket Squash Sweetcorn Watercress Apples Blackberries Damsons Elderberries Pears Plums | Brussel Sprouts Cabbage Carrots Cauliflower Celery Curly Kale Leeks Parsnips Potatoes Red Cabbage Swede Turnips Apples Pears |

EXPERT HOME TIPS

Fall Self Care

Explore the fall foliage

Carve pumpkins

Cook a fall soup or stew

Make a hot drink and enjoy every sip

Have a cozy night in

Bake delicious fall treats

Do a monthly reset

Practice gratitude

Light candles with fall scents

Enforce your boundaries

see the rest at ambitiousyalex.com

FALL RECIPES

First Aid for Life
Mauchley Learning

Recommended reading

ENHANCED MENTAL HEALTH FIRST AID COURSE

MENTAL HEALTH FIRST AID

A practical guide for workplaces, schools, families, friends, carers and everyone needing support with their mental health.

Emma Hammett
www.firstaidforlife.org.uk

If you need help with buying groceries, NJ SNAP is here to help.

Visit NJHelps.org to apply.

NJ SNAP provides money directly to your household on an electronic benefit card each month and is accepted at most food retailers.

Visit NJHelps.org to learn more about NJ SNAP food assistance and to apply.

State of New Jersey
PHD Mauchley Learning | 2020 | 2021 | 2022 | 2023

Department of Human Services
Sarah A. Hagan, Commissioner

¡Haga clic en las imágenes para descargarlas e imprimirlas para compartirlas con su organización, socios y vecinos!