



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

Nutrition Spotlight: Healthy Bones

Lets Talk About Bone Health

Our bones are crucial to keeping our bodies in good health. They have five main functions: provide support, allow mobility, store minerals and lipids, make red blood cells, and protect the organs. When our bones don't get the nutrition they need, we have a higher risk of osteoporosis, a bone-weakening disease that can alter your ability to stand and walk. Adding plenty of calcium and Vitamin D to our diet along with consistent exercise are excellent ways to keep our bones strong and healthy!

Calcium and Vitamin D-rich Foods

Calcium-rich foods: kale, fresh okra, broccoli, spinach, almonds, cereals, yogurt, low fat milk, non-dairy milk with calcium **Vitamin D-rich foods:** best source of all: sunshine, cereal, salmon, oranges, low fat milk, non-dairy milk with calcium.

Add These to Your Daily Routine for Stronger Bones

- Plan short walks in your day i.e. in the morning, evening, or in the middle of a nice day.
 - Make sure you're getting your daily dose of vitamin D by being in the sun for at least 10 minutes a day (face your palms to the sky for better sun absorption!)
 - Go through your cookbooks or look online for fun recipes that include calcium-rich foods (listed above).
 - Make sure to have regular checkups with your primary care doctor to make sure your bones are in good shape.
 - Do simple exercises while watching TV or during commercials. This will keep your bones from becoming stiff and constricted.
- ⇒ Some simple exercises may include: leg lifts while seated in a chair, arm circles both forwards and backwards, chair squats (simply standing up and sitting down in a chair without using the support of your arms), and deep breathing exercises done in tall seated or standing postures.

Creamy Banana Peanut Butter Smoothie

Yield: 1 serving

Ingredients:

- 1 cup milk or calcium rich milk substitute
- 1/4 cup vanilla yogurt
- 1 tbsp peanut butter
- 1 frozen banana
- 1/4 cup frozen spinach
- 1 scoop of vanilla protein powder (*optional)

Directions:

Add all ingredients to your blender and blend until all ingredients form a nice, smooth texture.

Tips:

Peel and slice the banana and place slices in a sandwich bag before putting it in the freezer for at least an hour (smaller pieces will blend more easily)

*Instead of using traditional protein powder, try using a plant based protein powder. Plant based protein powders are flavorful and often have added vitamins and nutrients.



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Noticias de Nutrición

¡Recetas saludables e información nutricional para la comida en su caja!

Notas sobre nutrición: Huesos Sanos

Hablemos de la salud ósea

Nuestros huesos son cruciales para mantener nuestro cuerpo en buen estado de salud. Tienen cinco funciones principales: brindar apoyo, permitir la movilidad, almacenar minerales y lípidos, producir glóbulos rojos y proteger los órganos. Cuando nuestros huesos no reciben la nutrición que necesitan, tenemos un mayor riesgo de osteoporosis, una enfermedad que debilita los huesos y que puede alterar su capacidad para pararse y caminar. ¡Agregando mucho calcio y vitamina D a nuestra dieta junto con ejercicio constante son formas excelentes de mantener nuestros huesos fuertes y saludables!

Alimentos ricos en calcio y vitamina D

Alimentos ricos en calcio: col rizada, okra fresca, brócoli, espinacas, almendras, cereales, yogur, leche baja en grasa, leche sin láctea con calcio

Alimentos ricos en vitamina D: la mejor fuente de todas: sol, cereales, salmón, naranjas, leche de baja grasa, leche sin lactea

Añade lo siguiente a su rutina diaria para huesos más fuertes

- Planifique caminatas cortas durante el día, es decir, por la mañana, por la noche o al medio día si es un día bonito.
- Asegúrese de obtener su dosis diaria de vitamina D estando en el sol durante al menos 10 minutos al día (coloque las palmas de las manos hacia el cielo para mejor absorción del sol!)
- Revise sus libros de cocina o busque en línea recetas divertidas que incluyan alimentos ricos en calcio (enumerados anteriormente).
- Asegúrese de hacerse chequeos regulares con su médico de cabecera para asegurarse que sus huesos estén en buena forma.
- Haga ejercicios sencillos mientras ve la televisión o durante los comerciales. Esto evitará que sus huesos se vuelvan rígidos y contraídos.

Algunos ejercicios simples pueden incluir: levantamiento de piernas mientras está sentado en una silla, círculos con los brazos hacia adelante y hacia atrás, sentadillas en silla (simplemente pararse y sentarse en una silla sin usar el apoyo de los brazos) y ejercicios de respiración profunda realizados en sentadillas altas o posturas parada.

Batido cremoso de plátano y crema de maní

Rendimiento: 1 porción

Ingredientes:

- 1 taza de leche o sustituto de leche rico en calcio
- 1/4 taza de yogur de vainilla
- 1 cucharada de crema de maní
- 1 plátano congelado
- 1/4 taza de espinaca congelada
- 1 cucharada de proteína de vainilla en polvo (* opcional)

Direcciones:

Agregue todos los ingredientes a su licuadora y mezcle hasta que todos los ingredientes formen una textura agradable y suave.

Consejos:

Pele y corte el plátano y colóquelo en una bolsa para sándwich antes de ponerlo en el congelador durante al menos una hora (los trozos más pequeños se mezclarán más fácilmente)
En lugar de usar proteína en polvo tradicional, intente usar una proteína en polvo a base de plantas. Los polvos de proteína de origen vegetal son sabrosos y a menudo tienen vitaminas y nutrientes añadidos.

Si usted necesita más asistencia con comida llame al 405-972-1111.