



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

## Nutrition Spotlight: Reduce Your Risk of Osteoporosis

Osteoporosis is a bone disorder caused by loss of bone mass. As we age, our bones become weaker and can lose bone mass making them more likely to break. Osteoporosis can affect both men and women, but is most common in older women.

### How to Reduce Your Risk

- **Eat More Calcium:** It is recommended for adults over 50 to consume 1200 mg/day of calcium. Calcium rich-foods include: milk, yogurt, cheese, dark green veggies and foods fortified with calcium (cereals and bread).
- **Get vitamin D:** Vitamin D is needed for the body to absorb calcium. It can be obtained through sun exposure and vitamin D fortified foods like milk, yogurt and cereals.
- **Physical Activity:** Regular exercise like walking, jogging, and climbing stairs make your bones stronger.
- **Avoid Smoking:** Studies have shown that smokers tend to lose bone mass faster than nonsmokers.

### Yogurt & Oatmeal Parfait

#### Ingredients

- 1 cup of vanilla yogurt
- 1/2 cup of sliced bananas
- 1/2 cup of fresh blueberries, strawberries or apples
- 1/4 cup of oatmeal
- 1 Tbsp. of honey
- 1/8 tsp cinnamon

**Directions:** In a small bowl mix oats, honey and cinnamon. Set aside in serving dish, layer yogurt then fruit, cover with cinnamon and honey oats and repeat.

### 30 Minute Broccoli Cheese Rice

#### Ingredients

- 1 cup of rice
- 1 bag of frozen broccoli florets
- 3 Tbsp butter
- 2 tsp minced garlic
- 1 cup of milk
- 1/2 cup shredded cheddar cheese
- 1/2 cup of low sodium chicken broth
- 1 (14 oz) can of white beans, rinsed and drained

**Directions:** Cook rice according to directions. Boil broccoli for 1 minute. In a deep pan, melt butter, and sauté garlic. Slowly add milk and mix rice, broccoli, beans and broth. Simmer rice mixture until all liquid has been absorbed and stir. Sprinkle cheese and serve.



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Noticias de Nutrición

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

## Notas Sobre Nutrición: Reduzca el Riesgo de la Osteoporosis

La osteoporosis es un desorden del hueso causado por la pérdida de masa ósea. A medida que envejecemos nuestros huesos se tornan más débiles, pudiendo perder masa haciendo que se puedan quebrar con mayor facilidad. La osteoporosis puede afectar tanto a la mujer como al hombre pero es más común en mujeres mayores.

### ¿Como Reducir el Riesgo?

- **Ingiera más Calcio:** es recomendable para adultos mayores de 50 años consumir 1200mg/día de calcio. Los alimentos ricos en calcio incluyen: la leche, yogurt, queso, vegetales de color verde oscuro y alimentos fortificados con calcio, como seriales y pan.
- **Consuma Vitamina D:** La vitamina D es necesaria para que el cuerpo absorba el calcio, puede ser obtenida a través de la exposición al sol y alimentos fortificados con vitamina D como la leche, yogurt y cereales.
- **Actividad Física:** ejercicios regulares como caminar, trotar y escalar escaleras hace tus huesos mas fuertes.
- **Evite Fumar:** estudios han demostrados que los fumadores tienen a perder masa ósea más rápido que los no fumadores

### Postre Helado de Avena y Yogurt

#### Ingredientes

- 1 taza de yogurt de vainilla
- ½ taza de bananas cortadas en rueditas
- ½ taza de arándanos frescos, fresas o manzanas
  - ¼ taza de harina de avena
  - 1 cucharadita de miel
  - 1/8 cucharadita de canela

**Indicaciones:** En un tazón pequeño mezcle avena, miel y canela. Ponga a un lado en platos de servir, capas de yogurt luego frutas, cubiertas con la mezcla de avena miel y canela, repita

### Arroz Brócoli Queso de 30 Minutos

#### Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 bolsa de brócoli congelado
- 3 cucharaditas de mantequilla
- 2 cucharaditas de ajo picado
  - 1 taza de leche
- ½ taza de queso cheddar rayado
- ½ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 (14 onzas) lata de frijoles blancos lavados y drenados

**Indicaciones:** Cocine el arroz de acuerdo a las indicaciones. Hierva el brócoli por un minuto: en una bandeja profunda, derrita la mantequilla y dore el ajo, lentamente añada la leche y mezcle el arroz, brócoli frijoles y caldo, cocine a fuego lento la mezcla de arroz hasta que todo el liquido haya sido absorbido y revuelva. Rocíe queso y sirva.