

Okra and Greens



FOOD BANK
OF NORTHERN NEVADA

Finding Balance After the Holidays

NUTRITION ON WHEELS | MONTHLY LESSON

Ingredients:

- 1 small onion, finely chopped
- 3 tbsp. oil
- 6 cups greens (1 pound shredded)
- 16 okra
- 4 chili peppers, finely chopped and crushed
- 1 lemon, juiced
- 1/4 cup water

Instructions:

Sauté onions with 1 tbsp. of oil in a large pan until golden brown.

Add greens, okra, peppers, remaining oil and water and simmer over low heat, covered until greens are tender.

Mix in lemon juice before serving.

Overindulging during the Holidays can leave us feeling unwell once the food and festivities have subsided. Getting back to a normal routine is not as hard as you might think. Here are some simple, nutritionist-approved tips to help you get your diet and lifestyle back on track after the excess of the holidays:

- * **Stay away from cleanses and detoxes.** Avoid crash diets, and fad diets to try and “fix” what you ate over the Holidays. This can lead to a negative relationship with food and is typically not a healthy approach. Instead, get back to your normal routine and build your health from there.
- * **Skip resolutions.** Instead of a resolution, try setting fun, weekly goals, such as, making a home cooked meal in the first week. In the second week, add 2 days of a walk or meditation, while maintaining the goals from the first week. Build back good habits over time.
- * **Fill up on protein and fiber.** Choose a variety of proteins, including, beans, lentils, nuts, and seeds. Focus on fibrous foods, such as, whole grains, fruits and vegetables. Fiber can create a sense of fullness and satisfaction while bringing balance back to your digestion.
- * **Up your water intake.** Staying hydrated helps your body to metabolize carbohydrates more effectively and can help curb sugar cravings. A good rule is to drink half of your body weight in ounces everyday.
- * **Snack smart.** When consuming sugary snacks, choose high fiber options, like fruit or add healthy fats, like nuts, seeds, or avocado. Healthy fats will slow the breakdown of sugar and decrease it’s negative impact on the body.
- * **Load up on whole foods.** Eating food in it’s whole, unprocessed form is the best option. Aim for at least 1 fruit and 2 servings of vegetables per day to help normalize your diet after the Holidays.
- * **Double down on veggies.** Try including fibrous vegetables like radishes, parsnips, turnips, celery, cucumber, bell pepper, okra, acorn squash, artichokes, broccoli, Brussels sprouts, avocado, and kale. Fiber will help to move out the excess food and toxins consumed during the Holidays.
- * **Get moving.** Get back to doing the physical activities that you enjoy. Set small goals to get back into a routine, try starting with once per week. Also try including a few low intensity activities, such as, Yoga, walking, or Tai Chi.



Nazish, Noma, et al., “How to Clean Up Your Diet After the Holidays, According to Nutritionists”, *Forbes*, December 2021, <https://www.forbes.com/sites/nomanazish/2021/12/31/how-to-clean-up-your-diet-after-the-holidays-according-to-nutritionists/?sh=3d83667b1f8f>, Accessed December 2023.

Okra y Verduras



FOOD BANK
OF NORTHERN NEVADA

Encontrando el Equilibrio Tras las Fiestas NUTRITION ON WHEELS | LECCION MENSUAL

Ingredientes:

- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 3 cucharadas de aceite
- 6 tazas de verduras (1 libra trituradas)
- 16 quingombó
- 4 chiles, finamente picados y triturados
- 1 limón, exprimido
- 1/4 taza de agua

Instrucciones:

Saltea las cebollas con 1 cucharada de aceite en una sartén grande hasta que se doren.

Añada las verduras, el quingombó, los pimientos, el aceite restante y el agua y deje cocer a fuego lento, tapado, hasta que las verduras estén tiernas.

Añada el zumo de limón antes de servir.

Los excesos durante las fiestas pueden hacer que nos sintamos mal una vez que la comida y los festejos han pasado. Volver a la rutina no es tan difícil como parece. Aquí hay algunos consejos sencillos, aprobados por nutricionistas, que le ayudarán a volver a encarrilar su dieta después de los excesos de las fiestas:

- * **Aléjese de las limpiezas y las desintoxicaciones.** Evita las dietas rápidas y las dietas de moda para intentar "arreglar" lo que comió durante las fiestas. Esto puede resultar en una relación negativa con la comida y no suele ser un enfoque saludable. En su lugar, vuelva a su rutina normal y construya su salud a partir de ahí.
- * **Olvída de los propósitos.** En lugar de una resolución, intente fijarse objetivos semanales divertidos, como preparar una comida casera la primera semana. Mientras mantengas el primer objetivo, en la segunda semana añade 2 días de paseo o meditación, construye buenos hábitos con el tiempo.
- * **Llénarse de proteínas y fibra.** Elija proteínas variadas, como alubias, lentejas, frutos secos y semillas. Céntrese en los alimentos fibrosos, como los cereales integrales, las frutas y las verduras. La fibra puede crear una sensación de saciedad y satisfacción a la vez que devuelve el equilibrio a la digestión.
- * **Aumente su consumo de agua.** Mantenerse hidratado ayuda al cuerpo a metabolizar los hidratos de carbono de forma más eficaz y puede ayudar a bajar los antojos de azúcar. Una buena regla es beber la mitad de su peso corporal en onzas cada día.
- * **Tentempiés inteligentes.** Cuando consumas tentempiés azucarados, elige opciones ricas en fibra, como la fruta, o añade grasas saludables, como frutos secos, semillas o aguacate. Las grasas saludables ralentizan la descomposición del azúcar y disminuyen su impacto negativo en el cuerpo.
- * **Lléna de alimentos integrales.** Comer alimentos enteros, sin procesar, es la mejor opción. Intenta comer al menos una fruta y dos raciones de verdura al día para normalizar la dieta después de las fiestas.
- * **Aumenta el consumo de verduras.** Prueba a incluir verduras fibrosas como rábanos, chirivías, nabos, apio, pepino, pimiento, quingombó, calabaza, alcachofas, brécol, coles de Bruselas, aguacate y col rizada. La fibra ayudará a eliminar el exceso de comida y las toxinas consumidas durante las fiestas.
- * **Mueve el cuerpo.** Vuelve a realizar las actividades físicas que más te gustan. Fíjate pequeños objetivos para volver a la rutina, empieza por una vez a la semana. Intenta también incluir algunas actividades de baja intensidad, como yoga, caminar o Tai Chi.



Nazish, Noma, et al., "How to Clean Up Your Diet After the Holidays, According to Nutritionists", *Forbes*, December 2021, <https://www.forbes.com/sites/nomanazish/2021/12/31/how-to-clean-up-your-diet-after-the-holidays-according-to-nutritionists/?sh=3d83667b1f8f>, Accessed December 2023.