

Food Connects Us

Food is a connecting factor for many of us. Food connects us to our cultures, our families and our friends. Sharing a meal is an opportunity to learn about its preparation, who made it and where the ingredients were sourced. What's more, health, memories, traditions, seasons and access can all impact our relationship with food.

This National Nutrition Month®, learn more about these connections and how the foods you eat impact your health throughout life.

Connect with food.

There are a variety of ways to connect with food. These include preparing your own meals and snacks and learning about how the ingredients you eat were grown or raised. Your ability to access food is also essential. Many people have a specific amount of money they're able to spend on food, which makes planning extra important when trying to eat healthfully.

Here are some tips for connecting with food:

- When purchasing food from a store, use a grocery list and pay attention to sales. When food is less processed, it's often more affordable.
- Learn about resources in your community that offer access to healthy foods, such as the Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP), Women Infants and Children (WIC), and food banks.
- Visit a farmers' market to ask about how your food was grown or raised, or consider starting a home or community garden to get hands-on experience with the growing process.

Whether you have a health condition that requires you to eat a certain way, or you just want to make changes to how you eat, preparing your own meals

makes it easier to control the ingredients and their amounts. It's also a chance for children and teenagers to interact with the food they eat and build healthy eating habits for life.



Explore the Connection Between Food and Culture.

Another way to connect with food includes learning about the traditions or history behind what you're eating. Whether a food is traditional or new to you, learning more about how and why it's prepared can be a valuable experience. It may help build a connection to the person that prepared it, teach about sustainability, or provide information about how it affects your health.

Build the Connection Across All Stages of Life.

While the amount of nutrients we need changes from the time we're infants until we're older adults, essential nutrients play a role across the lifecycle. For example:

- Consuming adequate calcium from a young age helps reduce the risk of osteoporosis, or weak bones, as we age.
- The B vitamin, folate (also known as folic acid), is important for metabolism and is of increased concern for anyone who may become pregnant as it can decrease certain health risks in newborns.
- While protein is often the focus of athletes, older adults also should pay extra attention to this nutrient as loss of muscle mass becomes a concern as we age.

For most people, choosing food instead of supplements is the best way to meet nutrient needs. Include fruits, vegetables, whole grains, lean protein foods and low-fat or fat-free dairy or fortified soy milk as the basis of your daily eating routine to get the nutrients you need.



Connect with a registered dietitian nutritionist (RDN).

Registered dietitian nutritionists, also known as RDNs, are food and nutrition experts who help people live healthier lives. RDNs provide medical nutrition therapy, or MNT, and can help you understand the connection between the foods you eat and your health. Make an appointment with an RDN who specializes in your specific needs to jumpstart your plan for personal wellness or ask your physician for a referral for MNT.

La alimentación nos une

La alimentación es un factor de conexión para muchos de nosotros. Nos une a nuestras culturas, nuestras familias y nuestros amigos. Compartir una comida es una oportunidad para aprender sobre su preparación, quien la hizo y de donde vienen los ingredientes. Además, la salud, los recuerdos, las tradiciones, las estaciones y el acceso pueden afectar nuestra relación con la alimentación.

Este National Nutrition Month®, aprenda más sobre estos vínculos y cómo los alimentos que consume afectan su salud de por vida.

Conectate con la comida

Hay muchas formas de vincularse con la alimentación. Por ejemplo, preparando sus comidas y bocadillos y aprendiendo cómo se cultivan o crían los ingredientes que come. Su capacidad para acceder a los alimentos también es esencial. Muchas personas cuentan con una cantidad específica de dinero que pueden gastar en comida, lo que hace que la planificación sea mucho más importante cuando se trata de comer de manera saludable.

Estos son algunos consejos para conectarse con la comida:

- Cuando compre alimentos en una tienda, lleve una lista de compras y preste atención a las ofertas. Los alimentos menos procesados suelen ser más asequibles.
- Infórmese sobre los recursos de su comunidad que ofrecen acceso a alimentos saludables, como el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés),

Explore La Conexión Entre La Alimentación y La Cultura

Otra forma de vincularse con la alimentación incluye aprender sobre las tradiciones o la historia detrás de lo que está comiendo. Ya sea que una comida sea tradicional o nueva para usted, el aprender más sobre cómo y por qué se prepara puede ser una valiosa experiencia. Y le puede ayudar a establecer una conexión con la persona que la preparó, enseñarle sobre sostenibilidad o proporcionarle información sobre cómo afecta su salud.

Crea La Conexión En Todas Las Etapas De La Vida

Si bien la cantidad de nutrientes que necesitamos cambia desde que nacemos hasta que somos adultos mayores, los nutrientes esenciales juegan un papel importante a lo largo del ciclo de la vida. Por ejemplo:

- Consumir una cantidad adecuada de calcio desde una edad temprana ayuda a reducir el riesgo de osteoporosis, o huesos débiles, a medida que envejecemos.
- Una de las vitaminas B, el folato (también conocido como ácido fólico), es importante para el metabolismo y aun más para las personas que pueden quedar embarazadas, ya que puede disminuir ciertos riesgos para la salud de los recién nacidos.

el Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) y los bancos de alimentos.

- Visite un mercado de agricultores para consultar cómo se cultivaron o criaron sus alimentos, o considere comenzar un huerto en su casa o en la comunidad para experimentar de primera mano el proceso de cultivo.

Ya sea que tenga una afección de salud que lo obligue a alimentarse de cierta manera, o que simplemente desee hacer cambios en su forma de comer, preparar sus propias comidas le ayuda a controlar los ingredientes y sus cantidades. Además, es una oportunidad para que los niños y adolescentes interactúen con los alimentos que consumen y desarrollen hábitos alimenticios saludables para toda la vida.

- La proteína suele ser el enfoque de los deportistas, pero los adultos mayores también deben prestar atención extra a este nutriente porque la pérdida de masa muscular es una realidad a medida que envejecemos.

Para la mayoría de las personas, el consumo de alimentos en lugar de suplementos es la mejor manera de satisfacer sus necesidades nutricionales. Para obtener los nutrientes que necesita, incluya frutas, verduras, granos integrales, alimentos ricos en proteínas magras y lácteos descremados o bajos en grasa o leche de soja fortificada en su rutina diaria de alimentación.

Conéctese con un nutricionista dietista registrado (RDN)

Los nutricionistas dietistas registrados, también conocidos como RDNs, son expertos en alimentos y nutrición que ayudan a las personas a llevar una vida más saludable. RDNs proporcionan terapia de nutrición médica (MNT) y le pueden ayudar a comprender la conexión entre los alimentos que consume y su salud. Programe una cita con un RDN que se especialice en sus necesidades específicas para iniciar su plan de bienestar personal o pídale a su médico un referido para MNT.