



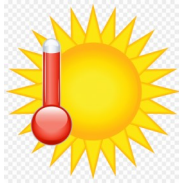
A lifestyle approach to improving mood and wellbeing

"LET THY FOOD BE THY MEDICINE AND THY MEDICINE BE THY FOOD."

HIPPOCRATES

## Healthy Eating For The Dog-Days Of Summer.

When the weather heats up, many people escape the heat of the kitchen and prepare more foods outside on grills. The summer "cook-out" or BBQ is so popular, in fact, that it has become an important part of so many summer holidays, celebrations, and traditions! But many summer foods can be high in saturated fat (primarily from animal products), sodium, and cholesterol. Continue reading for some tips on how to eat healthier this Summer, and still enjoy the flavors of season.



## Healthier Choices For The Grill

- Choose a healthy protein like fish, tofu, lean meats.
- Season with no-sodium rubs and marinades.
- Pair with whole grains and side salads.
- Add colorful veggies!



## Don't Forget To Stay Hydrated!

Most healthy adults need about 11.5 to 15.5 cups (2.7 to 3.7 liters) of fluids daily, but individual needs vary based on activity, climate, and health conditions.

For healthy adults, the U.S. National Academies of Sciences recommends about **3.7 liters (15.5 cups) of fluids per day for men** and **2.7 liters (11.5 cups) for women**, including all beverages and water from food sources. The commonly cited "eight glasses a day" is a simple guideline, but actual needs can be higher or lower depending on individual factors, including weather, physical activity, and certain health concerns.

## Grilled Vegetable Skewers

### Ingredients

- Cooking spray for grill
- 1 yellow squash, cut into rounds
- 1 zucchini, cut into rounds
- 1 small red onion cut into 1" pieces
- 1 red bell pepper, cut into 1" pieces
- 1 green bell pepper, cut into 1" pieces
- 1 ear of fresh corn, cut into rounds
- Extra virgin olive oil for drizzling
- Sea salt and fresh ground black pepper



### Directions

- Heat a grill to medium-high and spray with nonstick cooking oil.
- Thread the vegetables onto 4 metal skewers. Drizzle with olive oil and season with salt and pepper.
- Grill the skewers for 8 minutes per side, or until the vegetables are tender and slightly charred.
- Remove from the grill, season to taste and serve with desired dressing or sauce.

\* *Tzatziki, Pesto, and Greek Dressing are all great choices!*

## Simple Tzatziki Recipe

- |                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 2 cups of plain Greek yogurt        | 2 cloves of garlic       |
| 1 cup of diced or shredded cucumber | 1 Tbs chopped dill       |
| 2 Tbs lemon juice                   | Salt and pepper to taste |

- *Mix All ingredients together. Serve chilled.*

Recipe sources: <https://www.loveandlemons.com/grilled-vegetables/#wprm-recipe-container-43114>; <https://www.liveeatlearn.com/tzatziki/>

The Food and Thought Program works to promote awareness and provide short term counselling around the important link between nutrition and emotional health. For more information or for a referral to the program, please contact the Food and Thought Program at 781-599-0110. Sources for this month's newsletter: <https://www.loveandlemons.com/grilled-vegetables/>; <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>; <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/top-ten-tips-for-healthy-grilling-and-barbecuing>; <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>

This work is supported by the Beverly and Addison Gilbert Hospital Community Benefits Community Grant Program.

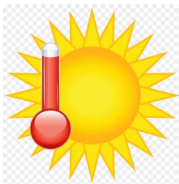


Un enfoque de estilo de vida para mejorar el estado de ánimo y el bienestar

“QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO.”

HIPPOCRATES

## Alimentación saludable para los días más calurosos del verano.



Cuando el clima se vuelve más cálido, muchas personas buscan escapar del calor de la cocina y preparan más comidas al aire libre en la parrilla. De hecho, las tradicionales “parrilladas” o BBQ de verano son tan populares que se han convertido en una parte importante de muchas celebraciones, festividades y tradiciones veraniegas. Sin embargo, muchos alimentos típicos del verano pueden tener un alto contenido de grasas saturadas (principalmente provenientes de productos de origen animal), sodio y colesterol. Continúe leyendo para descubrir algunos consejos sobre cómo alimentarse de manera más saludable este verano y, al mismo tiempo, disfrutar de los sabores de la temporada.

## Opciones más saludables para la parrilla

- Elija una proteína saludable como pescado, tofu o carnes magras.
- Sazone con condimentos y marinadas sin sodio.
- Acompañe con granos integrales y ensaladas como guarnición.
- ¡Agregue vegetales coloridos!



## ¡No olvides mantenerte hidratado(a)!

La mayoría de los adultos sanos necesitan aproximadamente entre 11.5 y 15.5 tazas (2.7 a 3.7 litros) de líquidos al día; sin embargo, las necesidades individuales pueden variar según el nivel de actividad física, el clima y las condiciones de salud.

Para los adultos sanos, las Academias Nacionales de Ciencias de los Estados Unidos recomiendan aproximadamente **3.7 litros (15.5 tazas) de líquidos al día para los hombres y 2.7 litros (11.5 tazas) para las mujeres**, incluyendo todas las bebidas y el agua proveniente de los alimentos. La recomendación común de “ocho vasos al día” es una guía sencilla, pero las necesidades reales pueden ser mayores o menores según factores individuales, como el clima, la actividad física y ciertas condiciones de salud.lower según factores individuales, como el clima, la actividad física y ciertas condiciones de salud.

## Brochetas de verduras a la parrilla



### Ingredientes

- Aerosol para cocinar para la parrilla
- 1 calabaza amarilla, cortada en rodajas
- 1 calabacín (zucchini), cortado en rodajas
- 1 cebolla roja pequeña, cortada en trozos de 1 pulgada (2.5 cm)
- 1 pimiento rojo, cortado en trozos de 1 pulgada (2.5 cm)
- 1 pimiento verde, cortado en trozos de 1 pulgada (2.5 cm)
- 1 mazorca de maíz fresco, cortada en rodajas
- Aceite de oliva extra virgen para rociar
- Sal marina y pimienta negra recién molida al gusto

### Instrucciones

- Caliente la parrilla a temperatura media-alta y rocíela con aceite anti-adherente para cocinar.
- Ensarte los vegetales en 4 brochetas metálicas. Rocíelos con aceite de oliva y sazónelos con sal y pimienta.
- Ase las brochetas durante 8 minutos por cada lado, o hasta que los vegetales estén tiernos y ligeramente dorados.
- Retire las brochetas de la parrilla, sazone al gusto y sívalas con el aderezo o la salsa de su preferencia.

El tzatziki, el pesto y el aderezo griego son excelentes opciones.

## Receta sencilla de tzatziki

2 tazas de yogur griego natural	2 dientes de ajo
1 taza de pepino picado o rallado	1 cucharada de eneldo picado
2 cucharadas de jugo de limón	Sal y pimienta al gusto

- *Mezcle todos los ingredientes. Sirva frío.*

Recipe sources: <https://www.loveandlemons.com/grilled-vegetables/#wprm-recipe-container-43114>; <https://www.liveeatlearn.com/tzatziki/>

El Programa Food and Thought trabaja para promover la concienciación y ofrecer asesoramiento a corto plazo sobre la importante relación entre la nutrición y la salud emocional. Para obtener más información o para recibir una referencia al programa, comuníquese con el Programa Food and Thought al 781-599-0110. Fuentes para el boletín de este mes: <https://www.loveandlemons.com/grilled-vegetables/>; <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>; <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/top-ten-tips-for-healthy-grilling-and-barbecuing>; <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>. Este trabajo cuenta con el apoyo del Programa de Subvenciones Comunitarias de Beneficios para la Comunidad de los Hospitales Beverly y Addison Gilbert.

Este trabajo cuenta con el apoyo del Programa de Subvenciones Comunitarias de Beneficios para la Comunidad de los Hospitales Beverly y Addison Gilbert.