



A lifestyle approach to improving mood and wellbeing

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

HIPPOCRATES

## Mental Health Across the Lifespan: Nutritional Needs by Age

Mental health needs shift as we age—and so do our nutritional requirements. But eating a healthy, balanced diet that prioritizes fresh, whole foods will help you grow and age well, no matter what phase of life you are in!

In childhood and adolescence, the brain is still developing. Diets rich in omega-3s, protein, iron, and B-vitamins are essential for focus, learning, and emotional regulation. Sugar and artificial additives can negatively affect behavior and attention.

In adulthood, the focus shifts toward maintaining mood stability, cognitive sharpness, and stress resilience. A balanced diet, combined with regular exercise and sleep, becomes the cornerstone of mental wellness.

In older adults, mental health is often challenged by cognitive decline, loneliness, and physical illness. Nutritional deficiencies (especially in B12, D, and omega-3s) are common and can mimic or exacerbate symptoms of depression and dementia.

Incorporating nutrient-dense, antioxidant-rich, and anti-inflammatory foods into your diet can support healthy aging, protect against chronic diseases, and maintain cognitive and physical function.

### Tips For Healthy Aging:

- Eat a variety of whole, unprocessed foods.
- Limit added sugars, saturated fats, and sodium.
- Stay hydrated; focusing on non-caffeinated beverages..
- Consider foods fortified with Vitamins B-12 and D..
- Combine healthy eating with physical activity.

## Whole Food Recipe Of The Month: Quinoa and Black Bean Salad

### Ingredients:

- 1 cup quinoa (rinsed well to remove bitterness)
- 2 cups water (for cooking quinoa)
- 1 can (15 oz) black beans, drained and rinsed (or 1.5 cups cooked)
- 1 cup corn kernels (fresh, frozen, or canned—thaw if frozen)
- 1 red bell pepper, diced (about 1 cup)
- 1/4 cup cilantro, chopped (more to taste)
- 2 tbsp olive oil (or any neutral oil)
- 1 lime, juiced (about 2 tbsp)
- 1 tsp ground cumin
- 1/2 tsp salt (adjust to taste)
- 1/4 tsp black pepper (adjust to taste)



### Directions:

1. In a medium saucepan, combine quinoa and water. Bring to a boil over high heat.
2. Once boiling, reduce heat to low, cover, and simmer for 15 minutes, or until water is absorbed and quinoa is fluffy.
3. Remove from heat and let sit, covered, for 5 minutes. Then fluff with a fork and let cool to room temperature. Tip: Spread quinoa on a baking sheet to cool faster.
4. In a large bowl, combine cooled quinoa, black beans, corn, red bell pepper, and cilantro.
5. In a small bowl, whisk together olive oil, lime juice, cumin, salt, and pepper.

Pour dressing over the salad and toss gently to combine.

Tip: Let the salad sit for 10 minutes before serving to allow flavors to meld.

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://tableofyum.com/whole-food-plant-based-recipes-for-beginners/>; <https://www.sciencenewstoday.org/the-link-between-nutrition-and-mental-health>; [www.bing.com/search?q=Foods%20for%20healthy%20aging%20&q&s=n&form=QBRE&sp=-1&ghc=1&lq=0&pq=foods%20for%20healthy%20aging%20&sc=12-](https://www.bing.com/search?q=Foods%20for%20healthy%20aging%20&q&s=n&form=QBRE&sp=-1&ghc=1&lq=0&pq=foods%20for%20healthy%20aging%20&sc=12-)

This work is supported by the Beverly and Addison Gilbert Hospital Community Benefits Community Grant Program and the Essex County Community Foundation Behavioral Health Partnership Grant.



Un enfoque de Estilo de vida para mejorar el estado de animo y el bienestar

"QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO."

HIPOCRATES

## Salud mental a lo largo de la vida: necesidades nutricionales segun la edad

Las necesidades de salud mental cambian a medida que envejecemos, y también lo hacen nuestros requerimientos nutricionales. Pero llevar una alimentación saludable y equilibrada que priorice alimentos frescos e integrales te ayudará a crecer y envejecer bien, ¡sin importar en qué etapa de la vida te encuentres!

En la infancia y la adolescencia, el cerebro aún está en desarrollo. Las dietas ricas en omega-3, proteínas, hierro y vitaminas del grupo B son esenciales para la concentración, el aprendizaje y la regulación emocional. El azúcar y los aditivos artificiales pueden afectar negativamente el comportamiento y la atención.

En la adultez, el enfoque se desplaza hacia mantener la estabilidad del estado de ánimo, la agudeza cognitiva y la resiliencia al estrés. Una dieta equilibrada, combinada con ejercicio regular y un buen descanso, se convierte en la base del bienestar mental.

En los adultos mayores, la salud mental a menudo se ve afectada por el deterioro cognitivo, la soledad y las enfermedades físicas. Las deficiencias nutricionales (especialmente de vitamina B12, vitamina D y omega-3) son comunes y pueden imitar o agravar los síntomas de la depresión y la demencia

Incorporar alimentos densos en nutrientes, ricos en antioxidantes y con propiedades antiinflamatorias en tu dieta puede favorecer un envejecimiento saludable, proteger contra enfermedades crónicas y mantener la función cognitiva y física.

### Consejos para un envejecimiento saludable:

- Come una variedad de alimentos integrales y no procesados.
- Limita los azúcares añadidos, las grasas saturadas y el sodio.
- Mantente hidratado; prioriza bebidas sin cafeína.
- Considera alimentos fortificados con vitaminas B12 y D.

Combina una alimentación saludable con actividad física.

## Receta del mes con alimentos integrales: Ensalada de quinoa y frijoles negros

### Ingredientes:

- 1 taza de quinoa (enjuagada bien para eliminar el amargor)
- 2 tazas de agua (para cocinar la quinoa)
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, escurridos y enjuagados (o 1,5 tazas cocidos)
- 1 taza de granos de maíz (frescos, congelados o enlatados; descongelar si están congelados)
- 1 pimiento rojo, picado (aproximadamente 1 taza)
- 1/4 taza de cilantro, picado (más al gusto)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (o cualquier aceite neutro)
- 1 lima, exprimida (aproximadamente 2 cucharadas)
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de sal (ajustar al gusto)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra (ajustar al gusto)



### Instrucciones:

1. En una cacerola mediana, combina la quinoa y el agua. Lleva a ebullición a fuego alto.
2. Una vez que hierva, reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que el agua se absorba y la quinoa esté esponjosa.
3. Retira del fuego y deja reposar, tapado, durante 5 minutos. Luego esponja con un tenedor y deja enfriar a temperatura ambiente. Consejo: extiende la quinoa en una bandeja para hornear para que se enfríe más rápido.
4. En un tazón grande, mezcla la quinoa enfriada, los frijoles negros, el maíz, el pimiento rojo y el cilantro.
5. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de lima, el comino, la sal y la pimienta. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar. Consejo: Deja reposar la ensalada durante 10 minutos antes de servir para que los sabores se integren.

El programa Food and Thought trabaja para promover la concienciación y brindar consejería a corto plazo sobre la importante relación entre la nutrición y la salud emocional. Para más información o para obtener una referencia al programa, por favor contacte al programa Food and Thought al 781-599-0110. Fuentes del boletín de este mes: <https://tableofyum.com/whole-food-plant-based-recipes-for-beginners/>; <https://www.sciencenewstoday.org/the-link-between-nutrition-and-mental-health>; [www.bing.com/search?q=Foods%20for%20healthy%20aging%20&q&s=n&form=QBRE&sp=-1&gbc=1&lq=0&pq=foods%20for%20healthy%20aging%20&sc=12](https://www.bing.com/search?q=Foods%20for%20healthy%20aging%20&q&s=n&form=QBRE&sp=-1&gbc=1&lq=0&pq=foods%20for%20healthy%20aging%20&sc=12)

Este trabajo cuenta con el apoyo del Programa de Subvenciones Comunitarias de Beneficios Comunitarios del Hospital Beverly y Addison Gilbert y de la Subvención de la Asociación de Salud Conductual de la Fundación Comunitaria del Condado de Essex.