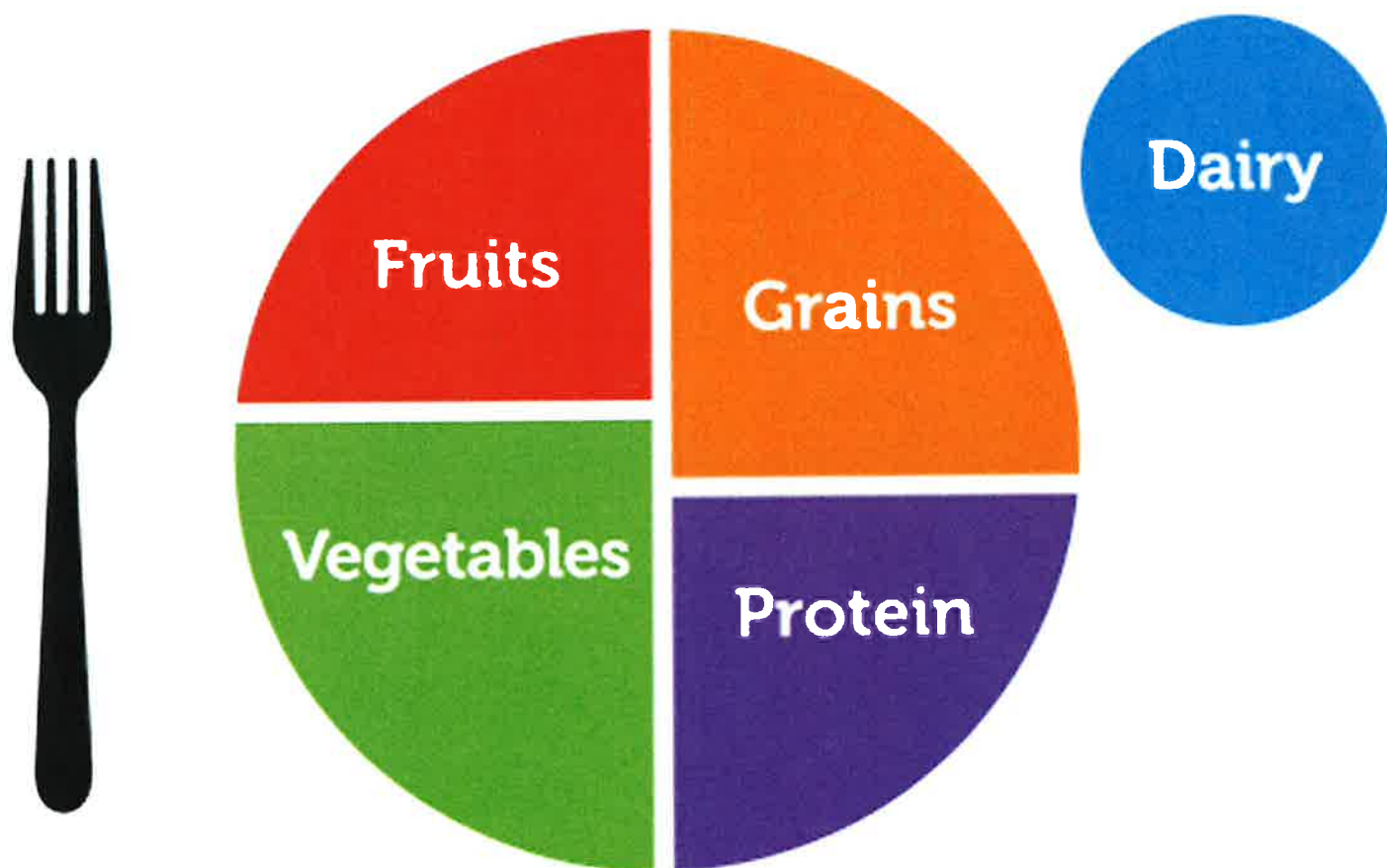


aFUN

aging Families Understanding Nutrition

familias que envejecen entendiendo la nutrición



FUN Programs Supported/Sponsored by



Table of Contents

- I. Overview of Program
- II. Getting Started
 - A. Basic info about you
 - B. What are your goals
- III. Welcome to Vegetables and Fruits
 - A. Benefits
 - B. Helpful Hints
 - C. Produce Guide
- IV. Recipes
- V. Additional Info
 - A. Exercise
 - B. Feedback
 - C. Acknowledgements

Tabla de Contenido

- I. Revisión General del Programa
- II. Como empezar
 - A. Información básica sobre ti
 - B. Cuales son tus objetivos
- III. Bienvenido a las frutas y vegetales
 - A. Beneficios
 - B. Consejos Útiles
 - C. Guia de alimentos
- IV. Recetas
- V. Información adicional
 - A. Ejercicios
 - B. Comentarios
 - C. Agradecimientos

I. Overview of the program

Rise with the help of the Friends Foundation for the Aging have created a program, called **aFUN - aging Families Understanding Nutrition**.

You have been selected and agreed to be part of this new program. THANK YOU!

The goal of the program is to promote the health and wellness of seniors within the Rise community. This program could help increase your vitality by providing healthy food options.

The aging Families Understanding Nutrition (aFUN) at Rise program is a year-long program.

- The first step is to complete the Initial Survey.
- The next step is to receive your food box once a month. The food box will contain
 - Recipe
 - All the ingredients to complete the recipe
 - An extra item or two
- The meal should be prepared within a week after you receive the box.
- Before you eat the meal, please take a picture of you and the meal.
 - Send the picture to Rise
 - Individuals who send pictures of all 12 meals (1/month) will be entered into a drawing for a gift.
- Watch a video, when provided, either on your phone or computer. The video will discuss the recipe and/or the ingredients.
- Attend a workshop, when scheduled, about new fruits and vegetables, preparing meals and other food topics.
- Send any feedback about the meal to Rise or participate in a discussion with a Rise case manager and/or Nutritionist about the program

At the end of the program,

- Come to a team meeting with a favorite meal
- Complete a survey

In addition, the program may provide some other information, i.e. simple exercises that you may want to consider or discuss with your doctor.



I. Revisión general del Programa

Rise con la ayuda de Friends Foundation of the Aging han creado un programa, llamado aFUN - Comprensión de la nutrición con Familias de Adultos Mayores.

Tu has sido seleccionado para ser parte de este nuevo programa - ¡GRACIAS!

El objetivo de este programa es incentivar la salud y bienestar de los adultos mayores dentro de la comunidad Rise. Este programa te puede ayudar a incrementar tu vitalidad proporcionando opciones de comida saludable.

Comprensión de la nutrición con Familias de Adultos Mayores (aFUN) es un programa de Rise que tiene la duración de un año.

- El primer paso es completar la Encuesta Inicial.
- El siguiente paso es recibir la caja de comida una vez al mes. La caja de comida tendrá
 - Receta
 - Todos los ingredientes que necesitará para completar tu receta
 - Uno o dos artículos extras
- El platillo debe ser preparado dentro de una semana después de haber recibido la caja.
- Antes que comas el platillo, por favor toma una foto de ti junto con el platillo
 - Envía la foto a Rise
 - Individuos quienes cumplan en enviar las 12 fotos de sus platillos (1 por mes) participarán en el sorteo de un premio.
- Mira el video, cuando sea proporcionado, ya sea en tu celular o en la computadora. El video trata sobre el método de preparación de la receta.
- Participa en talleres, cuando sean programados, acerca de nuevas frutas y vegetales, sobre como preparar platillos y otros temas relacionados con la alimentación.
- Envía cualquier comentario acerca del platillo a Rise o comparte tus opiniones con una trabajadora social de Rise y/o con nutricionista de preferencia acerca del programa.

Al final del programa

- Acércate a una reunión para comentar sobre tu platillo favorito.
- Completa una encuesta.

Además, el programa puede ofrecer otra información, como por ejemplo ejercicios simples que puedes considerar en comentarle a tu doctor de confianza.



II. Getting Started

A. Basic info about you

When starting a program like this, it is important to understand your eating habits now. That is why you are being asked to complete the survey.

During and at the end of the program-there will be other surveys, capturing how your meals/snacks may have changed.

B. Goals

Think about your goals for this program.

Do you want to eat healthier? Do you want to eat more fruits and vegetables?

On the following page is a way for you to define your goals.

Take a minute and complete.

II. Como empezar

A. Información básica sobre ti

Cuando empezamos un programa como este, es importante entender tus hábitos alimenticios de ahora. Es por esta razón que se te pide completar un cuestionario.

Durante y al final del programa habrá otras encuestas, con el fin de registrar como tus comidas/ refrigerios pueden haber cambiado.

B. Objetivos

Piensa sobre tus objetivos con este programa

¿Quisieras comer más saludable? ¿Quisieras comer más frutas y vegetales?

En la siguiente pagina encontraras una manera para definir tus objetivos

Tómate un tiempo y completalo.

Initial Survey

Name: _____

Date: _____

These are questions about the types of food you currently eat and the ways you plan and fix your meals. This is not a test.

How many cups of fruit should an older adult consume each day?	0-1	1-2	2-3	3-4	>5
How many cups of vegetables should an older adult consume each day?	0-1	1-2	2-3	3-4	>5

	How many	#/Number
1	...servings of fruits do you eat each day?	
2	...servings of vegetables do you eat each day?	
3	...glasses of water do you drink each day?	

	How often do you typically eat	Not at all	Once a week or less	More than once a week	Once a day	More than once a day
4	...apples, or pears?					
5	...bananas ?					
6	...fresh blueberries?					
7	...fresh blackberries, strawberries, or raspberries?					
8	...peaches or nectarines?					
9	..plums (red or black)?					
10	...grapes (green or red)?					
11	...honeydew, cantaloupe, watermelon or other melon?					

	How often do you typically eat	Not at all	Once a week or less	More than once a week	Once a day	More than once a day
12	...oranges, tangerines, or grapefruit?					
13	...tropical fruit like kiwi, mangoes, pineapple or papaya?					
14	...dried fruit?					
15	...fruits that are canned or frozen?					
16	...green salad?					
17	...french fries or other fried potatoes, like home fries, hash browns, or tater tots?					
18	...any other potatoes that aren't fried?					
19	...refried beans, baked beans, pinto beans, black beans or other cooked beans? (Do not count green beans or string beans)					
20	... dark leafy greens including kale, chard, collard greens or spinach?					
21	...orange-colored vegetables such as sweet potatoes, pumpkin, winter squash or carrots?					
22	...asparagus?					
23	...brussel sprouts, cabbage, onions, or garlic ?					
24	...broccoli or cauliflower?					
25	...corn ?					
26	...mushrooms?					
27	...peas?					
28	...Peppers (green, red or orange)?					
29	...tomatoes					
30	... OTHER					

	How often do you typically drink...	Not at all	Once a week or less	More than once a week	Once a day	More than once a day
31	100% fruit juices, like orange juice, apple juice or grape juice (do not count punch, Kool-Aid, sports drinks or other fruit-flavored drinks)					
32	A can, bottle or glass of regular soda or pop, sports drink or energy drink (do not count diet or zero calorie drinks)					
33	A bottle or glass of water					
34	Whole milk					
35	Green tea					
36	Coffee					

	How often...	Never	Sometimes	Often	Always
37	...do you eat fruits or vegetables as snacks?				
38	...do you eat more than 1 kind of fruit each day?				
39	...do you eat 2 or more vegetables at your main meal?				
40	...do you drink milk or use milk on cereal?				
41	...do you choose low fat or fat-free options when eating dairy products like yogurt, cheese...?				
42	...when buying meat or protein foods, do you choose lean meat or low-fat proteins like poultry or seafood, lean ground beef or beans?				
43	...when eating grain products like bread, pasta, rice, etc... Do you choose whole grain products?				
44	...when you have milk, do you choose low-fat milk (skim or 1%)?				
45	...do you eat food from each food group every day? (Food groups include dairy, grains, fruits, vegetables and protein)				

	How often....	Never	Sometimes	Often	Always
46	...do you remove skin from poultry or consume skinless poultry?				
47	...do you trim fat from meat and poultry?				
48	...do you remove skin from fish?				
49	...do you look at the nutritional label when food shopping?				
50	...do you eat nuts such as almonds, cashews, peanuts, pecans, pistachios ... (not walnuts)				
51	...do you eat walnuts?				
52	...do you use oil (canola, corn, olive, safflower, sunflower, soybean)?				

53	What keeps you from eating more Fruits and vegetables?	
	Don't like the taste	
	Grocery store does not have what I like	
	Cost	
	Lack of storage space	
	Not in season	
	Takes too much time	
	Too heavy to carry home from the store	
	Too many are recommended	
	Too much trouble	
	Transportation problems	
	I already consume lots of fruits and vegetables	
	Other	

54. What are your favorite meals?

55. Do you have any other food comments?

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Estas son preguntas sobre los tipos de alimentos que come actualmente y las formas en que planifica y arregla sus comidas. Esto no es una prueba.

¿Cuántas tazas de fruta debe consumir un adulto mayor cada día?	0-1	1-2	2-3	3-4	>5
¿Cuántas tazas de verduras debe consumir un adulto mayor cada día?	0-1	1-2	2-3	3-4	>5

	Cuántas...	#/Numero
1	... ¿Porciones de frutas que come todos los días?	
2	... ¿Porciones de verduras come todos los días?	
3	... vasos de agua ¿bebe todos los días?	

	¿Con qué frecuencia comen normalmente?	Nunca	Una vez a la semana o no en absoluto	Más de una vez a la semana	Una vez al día	Más de una vez al día
4	... ¿manzanas o peras?					
5	... ¿plátanos?					
6	... ¿arándanos frescos?					
7	... ¿moras frescas, fresas o frambuesas?					
8	... ¿melocotones o nectarinas?					
9	... ¿ciruelas (rojas o negras)?					

	¿Con qué frecuencia come normalmente?	Nunca	Una vez a la semana o menos	Más de una vez a la semana	Una vez al día	Más de una vez al día
10	... ¿uvas (verdes o rojas)?					
11	... ¿sandía o varios melones?					
12	...¿naranjas, mandarinas o pomelos?					
13	... ¿frutas tropicales como el kiwi, los mangos, la piña o la papaya?					
14	... ¿frutas secas?					
15	... ¿frutas que están enlatadas o congeladas?					
16	... ¿ensalada verde?					
17	... ¿papas fritas u otras papas fritas, como papas fritas caseras, hash browns o tater tots?					
18	... ¿alguna otra patata que no esté frita?					
19	... ¿frijoles refritos, frijoles horneados, frijoles pintos, frijoles negros u otros frijoles cocidos? (No cuente los frijoles verdes o los frijoles de cadena)					
20	... ¿verduras de hoja verde oscura incluyendo col rizada, acelga, col rizada o espinacas?					

	¿Con qué frecuencia come normalmente?	Nunca	Una vez a la semana o menos	Más de una vez a la semana	Una vez al día	Más de una vez al día
21	... ¿verduras de color naranja como batatas, calabaza, calabaza de invierno o zanahorias?					
22	... ¿espárrago?					
23	... ¿coles de bruselas, repollo, cebolla o ajo?					
24	... ¿brócoli o coliflor?					
25	... ¿maiz?					
26	... ¿champiñones?					
27	¿guisantes?					
28	... ¿pimientos (verdes, rojos o naranjas)?					
29	... ¿tomates?					
30	 OTRO					
31	Jugos de frutas 100%, como jugo de naranja, jugo de manzana o jugo de uva (no cuente ponche, Kool-Aid, bebidas deportivas u otras bebidas con sabor a fruta)					
32	Una lata, botella o vaso de refresco regular o pop, bebida deportiva o bebida energética (no cuente la dieta o las bebidas sin calorías)					

	¿Con qué frecuencia bebes normalmente...	Nunca	Una vez a la semana o menos	Más de una vez a la semana	Una vez al día	Más de una vez al día
33	Una botella o vaso de agua					
34	Leche entera					
35	Té verde					
36	Café					

	Con qué frecuencia	Nunca	A veces	A Menudo	Siempre
37	... ¿Comes frutas o verduras como bocadillos?				
38	... ¿Comes más de 1 tipo de fruta cada día?				
39	... ¿Comes 2 o más verduras en tu comida principal?				
40	... ¿Bebe leche o usa leche en cereales?				
41	... ¿Elige opciones bajas en grasa o sin grasa al comer productos lácteos como yogur o queso...?				
42	... Al comprar carne o alimentos con proteínas, ¿elige carne magra o proteínas bajas en grasa como aves de corral o mariscos, carne molida magra o frijoles?				
43	... Al comer productos de granos como pan, pasta, arroz, etc. ¿Eliges productos integrales?				

	Con qué frecuencia	Nunca	A veces	A Menudo	Siempre
44	... Cuando tiene leche, ¿elige leche baja en grasa (descremada o 1%)?				
45	... ¿Comes alimentos de cada grupo de alimentos todos los días? (Los grupos de alimentos incluyen lácteos, granos, frutas, verduras y proteínas)				
46	... ¿Elimina la piel de las aves de corral o consume aves de corral sin piel?				
47	... ¿Recorta la grasa de la carne y las aves de corral?				
48	... ¿Eliminas la piel del pescado?				
49	... ¿Te fijas en la etiqueta nutricional cuando compras alimentos?				
50	... ¿Comes frutos secos como almendras, anacardos, cacahuètes, nueces pecanas, pistachos... (no nueces)				
51	... ¿Comes nueces?				
52	... ¿Utilizas aceite (canola, maíz, oliva, cártamo, girasol, soja)?				

53	¿Qué te impide comer más frutas y verduras?	
	No, me gusta el sabor	
	La tienda de comestibles no tiene lo que me gusta	
	Costo	
	Falta de espacio de almacenamiento	
	No en temporada	
	Lleva demasiado tiempo	
	Demasiado pesado para llevar a casa desde la tienda	
	Se recomiendan demasiados	
	Demasiados problemas	
	Problemas de transporte	
	Ya consumo muchas frutas y verduras	
	Otro	

54. ¿Cuáles son tus comidas favoritas?

55. ¿Tiene algún otro comentario sobre alimentos?

Set Your Goals

Recommended Goals

- 1 Eat at least 3 $\frac{1}{2}$ cups of fruits and vegetables every day.



My Personal Goals

I will eat _____ cup(s) of fruits and _____ cup(s) of vegetables every day.

My Weekly Log

In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits							
	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Cups of vegetables							
	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)

When our community is challenged, we rise.

rise

Friends
Foundation
for the Aging

Establecer las Metas



Metas Recomendadas

- 1 Comer al menos 3 1/2 tazas de frutas y vegetales todos los días.

Mis Metas Personales

Comeré _____ taza(s) de frutas y _____ taza(s) de vegetales todos los días.

Mi Registro Semanal

En el espacio proporcionado, escriba las tazas de frutas y vegetales que usted consumió y los minutos de actividad física completada cada día.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Tazas de frutas	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)
Tazas de vegetales	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)

rise

Friends
Foundation
for the Aging

When our community is challenged, we rise.

III. Welcome to Vegetables and Fruits

A. There are many benefits of eating at least 3 ½ cups of Fruits and vegetables every day

- As part of an overall healthy diet, eating foods such as fruits that are lower in calories per cup instead of some other higher-calorie food may be useful in helping to lower calorie intake.
- Eating a diet rich in vegetables and fruits as part of an overall healthy diet may reduce risk for heart disease, including heart attack and stroke.
- Eating a diet rich in some vegetables and fruits as part of an overall healthy diet may help prevent or delay the effects of chronic diseases such as obesity and hypertension.
- Adding fruit can help increase intake of some of the vitamins, minerals such as potassium, and fiber which are important nutrients that many Americans do not get enough of in their diet.
- Eating fruits and vegetables will help maintain strong healthy bones.

B. To Help You Eat at Least 3 1/2 Cups of Fruits and Vegetables Every Day

- Buy fresh fruits and vegetables in season when they may be less expensive and at their peak flavor.
- Buy fruits that are dried, frozen, and canned (in water or juice) as well as fresh, so that you always have a supply on hand.
- Dried fruits make a great snack. They are easy to carry and store well.
- For dessert, have baked apples, pears, or a fruit salad.
- Try a fruit smoothie – mix bananas, peaches, strawberries, or other berries with low-fat or fat-free yogurt.
- Stock up on frozen vegetables for quick and easy cooking in the microwave.
- Fruits and vegetables taste great with a dip or dressing. Carrot and celery sticks are traditional, but consider broccoli florets, cucumber slices, red or green pepper strips, or apples.
- Salads are an easy way to get your vegetables. Include a green salad with your dinner every night. Or try a main dish salad for lunch.

C. Produce Guide

On the next few pages, information is provided about a specific vegetable or fruit.

III. Bienvenido a las Frutas y Vegetales

A. Hay muchos beneficios de comer al menos 3 ½ tazas de vegetales y frutas diariamente.

- Como parte de una dieta saludable general, preferir comer una taza de alimentos tales como frutas que son bajas en calorías, en lugar de alimentos altos en calorías, siempre será conveniente para ayudar a bajar la ingesta de calorías.
- Comer una dieta rica en vegetales y frutas como parte de una dieta saludable en general puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, incluyendo ataque al corazón y derrame cerebral.
- Comer una dieta rica en vegetales y frutas como parte de una dieta saludable en general puede ayudar a prevenir o retrasar efectos de enfermedades crónicas tales como la obesidad e hipertensión.
- Agregue frutas a su dieta para ayudar a incrementar el consumo de ciertas vitaminas y minerales tales como el potasio, y fibra que son importantes nutrientes que muchos Americanos no llegan a obtener lo suficiente en su dieta.
- Comer frutas y vegetales puede ayudar a mantener sus huesos sanos y fuertes.

B. Ayúdate a comer al menos 3 ½ tazas de frutas y vegetales a diario

- Compra frutas frescas y vegetales de temporada cuando puede que estén menos costosas y en su mejor sabor.
- Compra frutas secas, congeladas, y enlatadas (en agua o jugo) también frescas, así siempre tendrás reserva a la mano.
- Frutas secas o deshidratadas siempre serán un perfecto bocadillo. Son fáciles de llevar y de guardar.
- Para postres, come manzanas o peras asadas, o también ensalada de fruta.
- Prueba un licuado de frutas - mezcla bananas, duraznos, frutillas, u otra fruta con yogurt bajo en caloría o libre de calorías.
- Almacena vegetales congelados para una rápida y fácil comida en el microondas.
- Las frutas y vegetales saben muy bien acompañados de aderezos o salsas. La zanahoria y las ramas de apio son los más tradicionales, pero puedes tratar con los floretes de brócoli, rodajas de pepino o tiras de pimiento verde, o manzanas.
- Las ensaladas son una forma fácil de consumir tus vegetales. Incluye una ensalada verde a tu cena cada noche. O trata una ensalada como un plato fuerte en tu almuerzo

C. Guía de alimentos

En las siguientes páginas, información acerca de un vegetal o fruta específica será proporcionada.

Broccoli

Varieties: Belstar, Calabrese, De Cicco, Green Magic, Marathon, Waltham



Storage:

- ❑ Refrigerate unwashed broccoli in an airtight bag for up to 4 days.

Preparation:

- ❑ Wash with cool water.
- ❑ If stems are tough, peel with a vegetable peeler and cut off any rough ends with a knife
- ❑ Cut stems and florets into bite-sized pieces.

Quick Recipe: Roasted Broccoli

- ❑ Cut one head of broccoli florets and stems into bite-sized pieces.
- ❑ Toss with oil salt, pepper, and minced garlic, then spread in a single layer on a baking sheet. Roast at 425° for 10-15 minutes, or until tender.
- ❑ Serve immediately, topped with a squeeze of lemon juice and/or a sprinkle of Parmesan cheese.

Good for You:

- ❑ Broccoli is a good source of vitamin C, which supports healthy bones and teeth, wound healing, and immune function.

Ways to Use:

- ❑ Add raw broccoli to salads and slaws
- ❑ Sauté broccoli and onion and add to pasta with cooked or canned tomatoes for a quick and nutritious sauce.
- ❑ Blend fresh or frozen broccoli into a smoothie.

Tip:

- ❑ Broccoli is a cool weather vegetable that tastes best in fall, winter, and early spring.

Nutrition Facts	
Amount Per 1 cup raw	
Calories	31
Total Fat 0g Carbohydrates 6g	
Saturated Fat 0g	
Dietary Fiber 2g	
Sodium 30mg	Protein 3g



When our community is challenged, we rise.

rise

Friends
Foundation
for the Aging

Brócoli

Variedades: Belstar, Calabrese, De Cicco, Green Magic, Marathon, Waltham



Almacenamiento:

- ❑ Refrigere el brócoli sin lavar en un recipiente hermético
- ❑ Conserve en bolsa por un máximo de 4 días

Preparación:

- ❑ Lave con agua fría.
- ❑ Si los tallos están duros, pele con un pelador de vegetales y corte los extremos ásperos con un cuchillo
- ❑ Corte los tallos y floretes en trozos pequeños.

Receta Rápida: Brócoli Asado

- ❑ Corte una cabeza de floretes y tallos de brócoli en trozos pequeños. Mezcle con aceite, sal, pimienta y ajo picado, luego distribuya sobre una bandeja para hornear, formando una sola capa.
- ❑ Cocine en el horno a 425 ° durante 10 a 15 minutos, o hasta que estén tiernos.
- ❑ Sirva de inmediato, cubierto con un poco de jugo de limón y/o un poquito de queso parmesano.

Saludables:

- ❑ El brócoli una buena fuente de vitamina C, que es beneficiosa para huesos y dientes sanos, cicatrización de heridas y función inmune.

Modos de Usar:

- ❑ Agregue brócoli crudo a ensaladas y ensalada de repollo.
- ❑ Saltee brócoli y cebolla y agréguelos a la pasta con tomates cocidos o enlatados para obtener una salsa rápida y nutritiva
- ❑ Mezcle brócoli fresco o congelado en un batido

Consejo:

- ❑ El brócoli es un vegetal de clima fresco que sabe mejor en otoño, invierno y principios de primavera.

Datos de Nutrición	
Cantidad por 1 taza crudo	
Calorías	31
Grasa Total 0g	
Carbohidratos 6g	
Grasa Saturada 0g	
Fibra Dietética 2g	
Sodio 30mg	Proteína 3g

IV. Recipes

This section provides the selected meals for each month as well as some extra recipes to use with some of the same ingredients.

In some months, additional ingredients/products/recipes may be provided, i.e. eggs.

The list of all the recipes is shown below. Each month, an updated page will be provided.

Monthly - Primary Recipe

September - Skillet Chicken with Pasta and Broccoli

October -

November

December

January

February

March

April

May

June

July

August

IV. Recetas

Esta sección proporciona comidas seleccionadas así como también algunas recetas extras para usar con el mismo ingrediente.

En ciertos meses, ingredientes/ productos/ recetas adicionales pueden ser ofrecidos, como por ejemplo huevos.

La lista de todas las recetas será mostrada a continuación. Cada mes, una página actualizada será proporcionada.

Mensual - Receta Principal

Septiembre - Pasta a la sartén con pollo y brócoli

Octubre -

Noviembre

Diciembre

Enero

Febrero

Marzo

Abril

Mayo

Junio

Julio

Agosto

Skillet Pasta with Chicken and broccoli

510 calories | 53g carbs | 16g fat (4g sat fat)
| 42g protein | 580mg sodium | 9g fiber per serving

Ingredients

2 tablespoons vegetable/ sunflower oil
¾ pound boneless, skinless
chicken breasts
5 cloves garlic, minced
¼ teaspoon crushed red
pepper flakes
8 ounces whole wheat
penne
4 cups (32 ounces) low-sodium
chicken broth
1 pound broccoli crowns, rinsed, cut
into small florets
½ cup grated Parmesan cheese ½ teaspoon salt
¼ teaspoon pepper

Heat the oil in a large skillet over medium-high heat. When the oil is hot, put the chicken in the pan, and cook 4 minutes. Flip the chicken, and cook another 4 minutes. Turn off the heat, transfer the chicken to a cutting board, cut it into 1-inch strips, and set aside.

Heat the skillet over low heat, add the garlic and pepper flakes to the pan, and cook 30 seconds. Be careful not to burn the garlic. Add the pasta and the broth, increase the heat to medium-high, and bring to a boil. Reduce heat and cook, stirring frequently, the liquid thickens, about 12 minutes.

Stir in the broccoli and chicken, and gently simmer until broccoli is tender, about 5 more minutes. Sprinkle the Parmesan cheese on top, and season with salt and pepper



Plan Ahead

- Roast, steam, or sauté any remaining broccoli to use as a side dish for another meal.

Good For You

- Whole wheat pasta is high in fiber, vitamins and minerals necessary for a healthy diet.

Pasta a la sartén con pollo y brócoli

510 calorías | 53g carbs | 16g grasa total (4g grasa sat)
| 42g proteína | 580mg sodio | 9g fibra por porcion

Ingredientes

2 cucharadas de aceite/ girasol vegetal
¾ libra de pechuga de pollo sin hueso ni piel
5 dientes de ajo, picados
¼ cucharadita pimienta rojo en hojuelas
8 onzas de pasta penne
4 tazas (32 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
1 libra brócoli, lavado y escurrido, cortado en pequeños floretes
½ taza de queso parmesano rallado
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, pon el pollo en la sartén y cocina por 4 minutos por cada lado. Lleva el pollo a una tabla, córtalo en tiras, y reserva.

Agrega el ajo y el pimienta en hojuelas, y revuelve un poco, teniendo cuidado de no quemar el ajo. Agrega la pasta y el caldo, y

lleva a hervir. Cuando esté hirviendo, baja el fuego y cocina durante unos 12 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que se forme una salsa espesa.

Incorpora el brócoli y el pollo, y deja que se cocine por 5 minutos más, hasta que el brócoli ablande. Espolvorea queso parmesano como aderezo, y sal pimienta al gusto.



- **Planee con tiempo**
Cocine también el brócoli que queda para usar como una guarnición para otro platillo.

- **Bueno para usted**
La pasta integral es alta en fibra, vitaminas, y minerales necesarios para una dieta sana.

Monthly - Extra Recipes/ingredients/products

September

- 7 ways to use Roasted Broccoli
- 7 ways to use Hard Boiled Eggs

October

November

December

January

February

March

April

May

June

July

August



rise

Mensual- Recetas/ Ingredientes y productos adicionales

Septiembre

- 7 maneras de usar Brócoli Rostizado
- 7 maneras de usar Huevos Duros

Octubre

Noviembre

Diciembre

Enero

Febrero

Marzo

Abril

Mayo

Junio

Julio

Agosto

7 Ways to Use Roasted Broccoli

- Top a baked sweet potato with roasted broccoli and your favorite shredded cheese
- Brush olive oil on a large flour tortilla. Top with roasted broccoli and cheese for a white pizza. Return to oven until cheese is melted.
- Toss with pasta, red pepper flakes, and cheese.
- Chop and add to scrambled eggs.
- Chop and add to pancake mix with cheese for a savory pancake. Smash white beans in a bowl. Add lemon, salt, a little oil, and your favorite poultry seasoning. Top toast with bean spread and roasted broccoli.
- Combine roasted broccoli with rice, chopped scrambled egg, and a little soy sauce for a quick fried rice.

Alternate Vegetable:

All these recipes can be substituted with cauliflower instead of broccoli.

How to Roast Broccoli:

Chop or snap broccoli florettes into bite-size pieces. Evenly layer on a baking sheet. Drizzle with olive oil and bake at 400 degrees for 15-20 minutes, or until florettes are lightly brown.

When our community is challenged, we rise.

rise

Friends
Foundation
for the Aging

7 Formas de Usar Brócoli Asado

- Ponga el brócoli asado sobre un camote asado y agreguesu queso rallado favorito.
- Unte un poco de aceite de oliva a una tortilla grande deharina. Agregue el brócoli asado y queso encima de la tortilla para obtener una pizza blanca. Coloque nuevamente en el horno hasta que el queso se derrita.
- Mezcle con pasta, hojuelas de pimienta rojo y queso.
- Corte y agregue a unos huevos revueltos.
- Corte y agregue a una mezcla de panqueques con quesopara preparar un panqueque salado.
- Triture frijoles blancos en un bol. Agregue limón, sal, un poco de aceite y su sazonzador de pollo favorito. Unte sumezcla sobre un pan tostado y ponga el brócoli asado encima.
- Combine el brócoli asado con arroz, un huevo revuelto y cortado y un poco de salsa de soya para obtener un arrozfrito rápido.

Vegetal Alternativo:

En todas estas recetas se puede reemplazar el brócoli porcoliflor

Cómo Asar el Brócoli:

Corte los cogollos de brócoli en trocitos pequeños. Distribúyalosuniformemente en una bandeja para hornear. Rocíe aceite de oliva y hornee a 400 grados durante 15 a 20 minutos o hasta que los cogollos se doren

When our community is challenged, we rise.

rise

Friends
Foundation
for the Aging

7 Ways to Use Hard Boiled Eggs

1. Chop 6 eggs and combine with $\frac{1}{2}$ cup mayonnaise, 1 teaspoon curry powder, and $\frac{1}{2}$ cup shredded carrots for a spicy egg salad.
2. Heat oil in a large skillet over medium heat. Add 3 cups leftover cooked rice and allow to cook 10-12 minutes. Do not stir, rice will get toasted and crunchy. Add 3 chopped eggs, chopped cilantro, a sprinkle of soy sauce, and your favorite spicy sauce.
3. Toss 2 cups boiled potatoes with olive oil, fresh lemon juice, and parsley. Mix in 4 chopped eggs. Add salt to taste.
4. Cook down one bunch of chopped kale until tender. Combine 3 chopped eggs, vinegar, and crushed red pepper flakes.
5. Combine 8 chopped eggs with salsa, cilantro, and black beans and wrap into burritos.
6. Cut 8 hardboiled eggs in half. Whisk together oil, $\frac{1}{2}$ cup finely chopped parsley, and salt. Drizzle sauce on top of eggs.
7. Mix together 1 container of halved cherry tomatoes, chopped cucumber, olive oil, and lemon. Top with a chopped egg.

Protein Packed:

Hard Boiled Eggs are the ultimate healthy affordable food on the go. They are protein packed, portable, and go with all kinds of flavors.

How to Boil an Egg:

Place eggs in a single layer at the bottom of a sauce pan filled with water. Heat the pot over high heat and bring to a rolling boil. Turn off the heat, cover the pan, and allow to sit 10 minutes (or a little less if you like a little a slightly gooey middle).

When our community is challenged, we rise.

7 Maneras de Usar Huevos Duros

1. Corte 6 huevos duros en trozos y combínelos con $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa, 1 cucharadita de curry en polvo y $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias rayadas para obtener una ensalada de huevo más picante.
2. Caliente aceite en un sartén a fuego medio. Agregue 3 tazas de arroz cocido que haya sobrado y deje cocinar durante 10 a 12 minutos. No revuelva, así el arroz quedará tostado y crujiente. Agregue 3 huevos duros picados, cilantro picado, una pizca de salsa de soya y su salsa picante favorita.
3. Mezcle 2 tazas de papas hervidas con aceite de oliva, jugo fresco de limón y perejil. Mezcle con 4 huevos duros cortados. Agregue sal a su gusto.
4. Cueza un manojo col rizada hasta que esté suave. Agregue 3 huevos duros cortados, vinagre y hojuelas de pimienta roja molidas.
5. Mezcle 8 huevos duros cortados con salsa, cilantro y frijoles negros y prepare unos burritos.
6. Corte 8 huevos duros a la mitad. Bata aceite, $\frac{1}{2}$ taza de perejil picado finamente y sal. Distribuya el aderezo sobre los huevos cortados.
7. Mezcle 1 contenedor de tomates cereza cortados a la mitad, pepino picado, aceite de oliva y lima. Termine agregando trozos de huevo duro.

Lleno de Proteína

Los huevos duros son la mejor comida saludable, accesible y rápida. Están llenos de proteína, son fáciles de llevar y van con muchos sabores

Cómo Cocer un Huevo Duro

Ponga los huevos, en una sola capa, al fondo de una olla llena de agua. Caliente la olla a fuego fuerte y lleve a hervor. Apague el fuego, cubra la olla con su tapa y déjela reposar durante 10 minutos (o menos si prefiere tener un centro menos sólido).

When our community is challenged, we rise.

V. Additional Info

- A. Exercise
- B. Feedback
- C. Acknowledgements

V. Información adicional

- A. Ejercicios
- B. Comentarios
- C. Agradecimientos

1 Set Your Goals

Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

Recommended Goals

My Personal Goals

I will get at least _____ minutes of moderate-intensity physical activity on _____ days next week.

My Weekly Log

In the space provide the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Minutes of physical activity 							
	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

When our community is challenged, we rise.

rise



Establecer las Metas

Metas Recomendadas

- 1** Participar en al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos los días.

Mis Metas Personales Realizaré al menos _____ minutos de actividad física de intensidad _____ días a la semana.							
Mi Registro Semanal En el espacio proporcionado, escriba los minutos de actividad física completada cada día.							
 Minutos de actividad física	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos

rise

Friends
Foundation
for the Aging

When our community is challenged, we rise.

Exercises

These exercises are designed to help you **build strength**, improve **balance**, and **increase flexibility**. In addition to at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity, include these exercises in your daily program.

Begin your exercise session by taking **5 deep breaths** – in through your nose and out through your mouth. It is important to keep breathing deeply throughout the exercise session.

● Stand Up and Sit Down



- Start in a seated position with arms crossed
- Stand up, trying not to use arms.
- Sit down, trying not to use arms. Repeat 10 times

When our community is challenged, we rise.

● Leg Lifts



- Sit in a chair
- Straighten right leg
- Lift leg as high as is comfortable
- Lower leg, keeping it extended and elevated • Repeat 8 times
- Repeat with left leg
- * For additional challenge, use 1-pound ankle weights

● Two-Arm Row



- Sit or stand, bending forward slightly at the waist
- Make fist with hands and extend both arms forward
- Pull arms back, bending elbows into a 90- degree angle
- Slowly straighten arms, extending them forward • Repeat 10 times

● Arm Raises



- Sit or stand
 - Begin with arms straight down at sides, palms inward
 - Raise both arms to side, shoulder height
 - Hold position for 1 second
 - Slowly lower arms
 - Repeat 10 times
- * For additional challenge, use 1-pound hand weights

Ejercicios

Estos ejercicios han sido diseñados para ayudarle **desarrollar fortaleza, mejorar el equilibrio y aumentar la flexibilidad**. Además de al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, incluya estos ejercicios en su programa diario.

Inicie su sesión de ejercicio realizando **5 respiraciones profundas** – inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Es importante seguir respirando profundamente durante toda la sesión de ejercicios.

● Caminar en el Mismo Lugar



- Colocarse de pie
- Caminar en el mismo lugar, levantando las rodillas lo más alto posible
- Continuar por 2 minutos
- Respirar profundamente mientras camina

● Curl de Pierna



- Colocarse de pie detrás de una silla y agarrar el respaldo
- Manteniendo las rodillas juntas, levantar su pierna derecha para hacer un ángulo derecho.
- Contar hasta 10 manteniendo esta posición
- Bajar el pie hacia el piso
- Repetir 5 veces
- Repetir con la pierna izquierda

● Torsiones de la Parte Superior del Cuerpo



- Colocarse de pie con los pies separados y las manos en las caderas
- Lentamente girar la parte superior del cuerpo lo más lejos posible hacia la izquierda
- Sostener esta posición, contando hasta 5
- Lentamente girar la parte superior del cuerpo lo más lejos posible hacia la derecha
- Sostener esta posición, contando hasta 5
- Repetir 10 veces

● Curls de Bíceps



- Colocarse de pie o sentado
- Hacer un puño flojo con la mano derecha • Doblar la parte inferior del brazo hacia la parte superior (del puño hacia el hombro)
- Repetir 10 veces
- Repetir con el brazo izquierdo
- * Para un mayor desafío, use pesas de mano de 1 libra



Edit



NJ Rise

@risenj · Nonprofit Organization

Edit Donate

Home

About

Fundraisers

More ▼



Promote



rise

Let people make donations on this post

Let people know they can support NJ Rise by adding a donate button to this post.

[Add Button](#)



NJ Rise

Published by Kristen Cere · October 1 at 12:31 PM

Woohoo! Our new programming--Aging Families Understanding Nutrition is underway! Who needs to wait for the new year to start eating healthy?

The Friends Foundation for the Aging provided a generous grant to help increase vitality by introducing a nutritious diet to 50 Rise seniors.

Rise will work with community educators to provide healthy foods, culturally-accessible learning materials in multiple languages, and the tools to prepare the foods to our low income neighbors in eastern



The first 50 supplemental monthly boxes have been distributed and we are already receiving pictures of the meals prepared using the healthy recipes (thank you Shirley L.)!

We are also encouraging the participants to use the uRise platform to stay informed about health and wellness.

Many thanks to Monica, Juan, Alejandra and the Friends Foundation for the Aging!

[#risenj](#) [#risepantry](#) [#AFUNatRise](#) [#eastwindsornj](#) [#hightstownnj](#)
[#seniornutrition](#) [#FriendsFoundationfortheAging](#)



+3

1,061

People Reached

88

Engagements

Boost Post



Like



Comment



Share



Comment as NJ Rise



OTHER POSTS

