

AGOSTO 2021
VOLUMEN 1, NÚMERO 3

Nutrición Infantil Alimentoservice

Riverside School District, 1414 S. 51st Ave., Phoenix,

Bienvenido a Nuestra Newsletter

Bienvenidos de nuevo a un año escolar maravilloso. Estamos muy emocionados de ver a nuestros estudiantes regresar a la escuela de manera segura. Alentamos a todos nuestros estudiantes a participar en nuestro programa de servicio de comidas. Este año escolar 21-22, estamos ofreciendo alimentos deliciosos y nutritivos todos los días sin costo para nuestros estudiantes. ¡Esperamos verte en las cafeterías de nuestra escuela!

Este boletín se enfocará en cómo los alimentos que comemos afectan nuestro estado de ánimo. Hablaremos sobre nuestro estado físico de hambre versus hambre emocional, y cómo distinguir ambos sentimientos. Tendremos recursos para que usted pueda consultarlos e infografías para una guía rápida.

Espero que disfrutes de este boletín! Como siempre, comuníquese con nosotros y háganos saber si le gusta aprender más sobre la salud y la nutrición.

Dentro de este número

- Introducción al Boletín 1
- Cómo afecta la comida al estado de ánimo 2
- Hangry 3
- Cuándo comer 4
- Información de contacto importante 5
- Recursos 5



RIVERSIDE SCHOOL DISTRICT #2 | STEM SCHOOLS

Private School Education in a Public School Setting



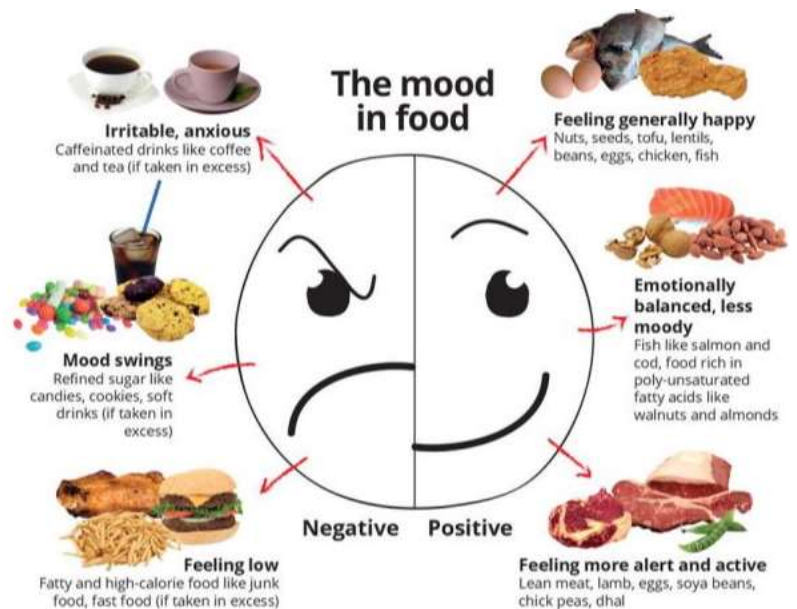
Cómo afecta la comida al estado de ánimo

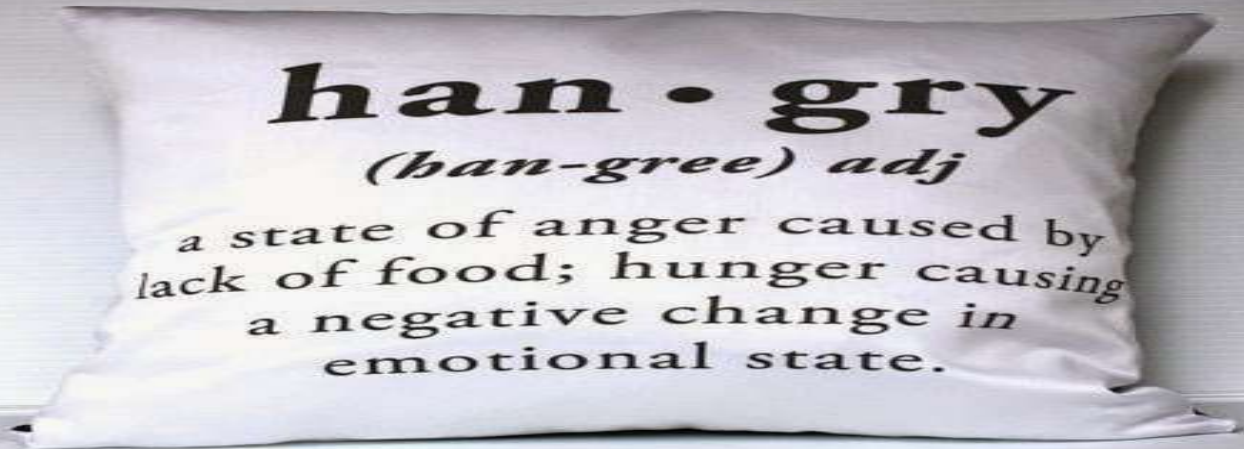
Las investigaciones sugieren que no solo los alimentos que comes pueden afectar tu estado de ánimo, sino que tu estado de ánimo puede influir en los alimentos que eliges consumir. Disfrutar de una amplia variedad de verduras, frutas, nueces, semillas, cereales integrales, legumbres, lácteos bajos en grasa, carne magra y pescado azul, por ejemplo, se asocia con reducciones en los cambios de humor, la depresión y la ansiedad.

Un reconocido médico y director de psiquiatría nutricional y de estilo de vida en el Hospital General de Massachusetts explica en un blog publicado en Harvard cómo el microbioma humano (entorno intestinal) es una comunidad de diferentes bacterias que ha co-evolucionado con los seres humanos para ser beneficioso tanto para una persona como para las bacterias. [1]

Usted probablemente está preguntando qué hace mi intestino tiene que ver con mi estado de ánimo? ¡Mucho! 90% de los receptores de serotonina son ubicado en sus entrañas. La serotonina es la neurotransmisor que afecta sus emociones, sueño, apetito, memoria y otros funciones importantes. [1]

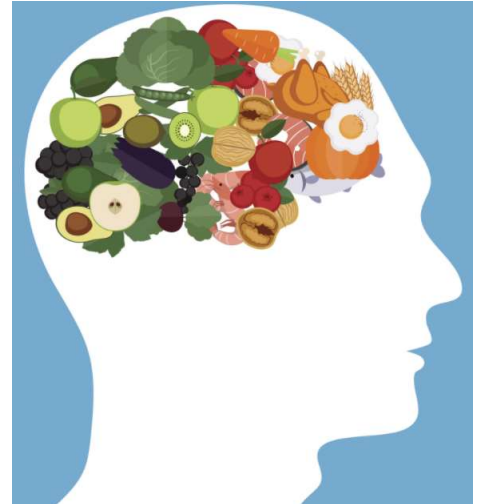
Coma alimentos que tendrán un impacto positivo en su cuerpo





Parece que "hangry" no es solo un término

Los factores psicológicos no siempre son el caso para el estado de ánimo negativo y el estrés. Los factores metabólicos relacionados con el mal comportamiento alimentario afectan nuestro estado de ánimo. Basándose en un estudio de caso, el profesor Francesco Leri, explica que el mal humor y la mala alimentación pueden convertirse en un círculo vicioso. No comer correctamente puede causar una caída en el estado de ánimo, y este estado de ánimo puede causar una pérdida en el apetito. Perderse constantemente las comidas y experimentar constantemente este factor estresante tendrá un efecto significativo en nuestro estado emocional a un nivel más constante. [2]

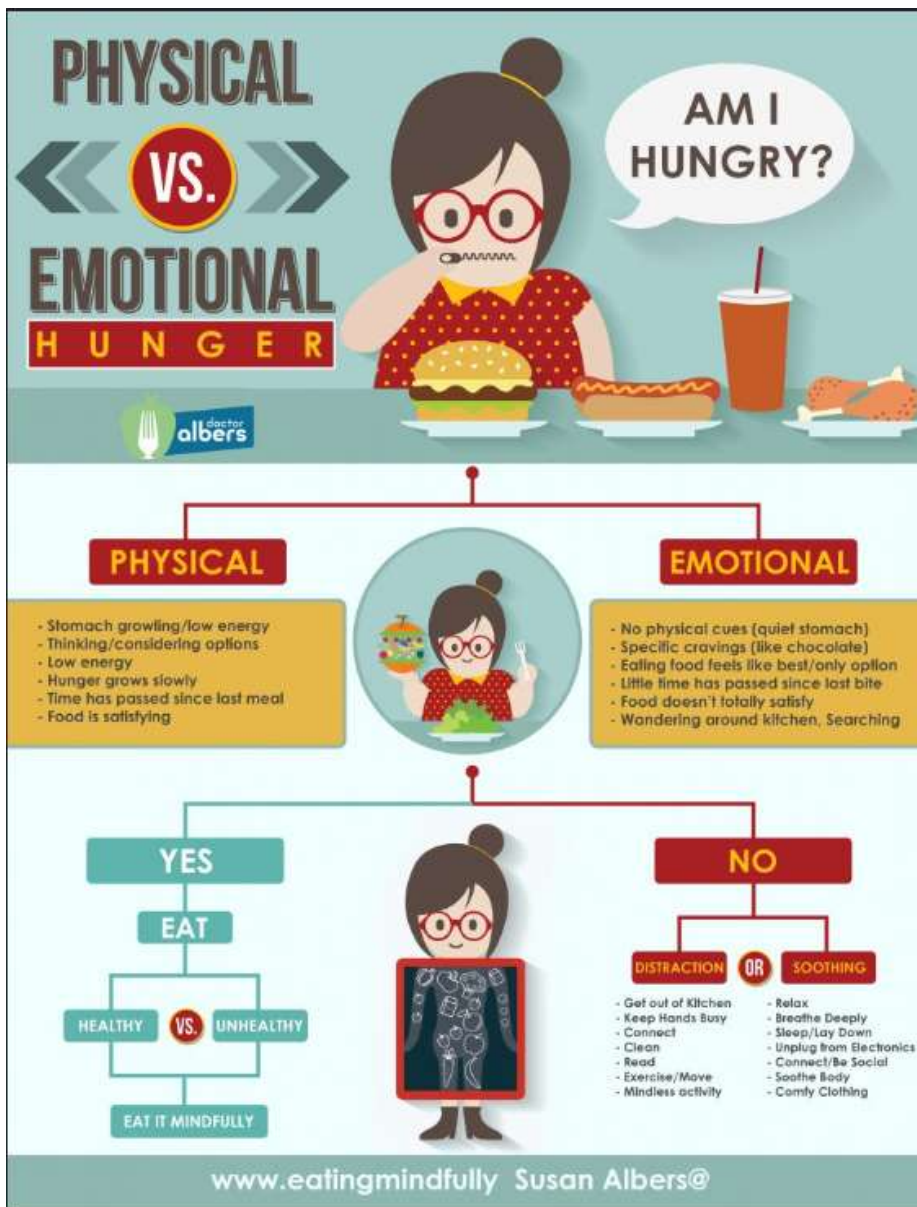


Consejo nutricional: No se salte las comidas (desayuno, almuerzo, cena). Coma conscientemente, escuche a su cuerpo y coma alimentos nutritivos.

El desayuno le ayudará a comenzar el día. Estarás más alerta y enfocado para aprender en clase.



Cuándo comer



¿Sabías que hay diferentes tipos de hambre? Es decir, el hambre física y el hambre emocional.

El hambre física es cuando sientes la sensación de que necesitas comer para nutrir tu cuerpo.

El hambre emocional, por otro lado, no es hambre real. Puede sentirse como hambre, pero, realmente es una forma en que evitamos sentir sentimientos incómodos. Comer emocionalmente, entonces, es el hábito de comer para calmar esos sentimientos incómodos.

La infografía de la izquierda describe la sensación física de cuando tenemos hambre, así como esos sentimientos de cuando estamos en el estado emocional.

No es necesariamente algo malo, durante nuestro estado emocional, celebrar el uso de la comida de vez en cuando como un recogerme. Sin embargo, los comedores emocionales corren el riesgo de quedar atrapados en un ciclo poco saludable de alimentación emocional.

Antes de tomar ese bocadillo poco saludable, distraer o calmar ese hambre emocional debido al aburrimiento.

Asegúrese de revisar el enlace de comer conscientemente para un rastreador de alimentación gratuito.



RIVERSIDE SCHOOL DISTRICT

ADDRESS

1414 S. 51st Ave
Phoenix, AZ. 85308

PHONE:

602-477-8900

E-MAIL:

echalabi@riverside.k12.az.us

¡Estamos en la Web!
Visítenos en: Nutrición Infantil
<https://www.resdonline.org/Child-Nutrition>

Recursos:

Comer conscientemente rastreador de comidas

<https://eatingmindfully.com/get-the-mindful-eating-tracker/>

Guía de ayuda (Salud mental, Salud y bienestar, Niños y familia, Relaciones, Envejecimiento y más)

<https://www.helpguide.org/>

St. Mary's Food Bank

2831 N. 31st Ave. Phoenix, AZ. 85009

602-242-3663

Arizona Department of Economic Security

www.azui.com

1-877-600-2722

References:

1. Nadoo, Uma "Gut feelings: How food affects your mood - Harvard Health." Harvard Health Publishing, <https://www.health.harvard.edu/blog/gut-feelings-how-food-affects-your-mood-2018120715548>, 7/9/2021
2. Leri, Francesco "Researchers reveal link between hunger and mood, new study." Medical Press, 9/25/2018 <https://medicalxpress.com/news/2018-09-reveal-link-hunger-mood.html>, 7/30/21
3. Albers, Susan "Physical vs. Emotional Hunger." Eating Mindfully.com <http://eatingmindfully.com/wp-content/uploads/2015/03/emotional-hunger-infographic2.pdf> 7/31/2021