

Blog Posts and Articles

Healthy Food. Healthy You.

Why eating a balanced diet is so important for your health

Most of us know how important it is to eat a healthy, balanced diet, yet many Americans don't do it. About 90 percent of adults don't eat enough vegetables or meet the nutrition guidelines set by the U.S. Department of Agriculture (USDA).

Eating healthy food matters to everyone, no matter what you weigh or how old you are. You may not be getting all the nutrients your body needs from the food you eat. And that can be a big problem — for your health. During National Nutrition Month in March, take a closer look at your diet. Making just a few small changes can reap big rewards.

Eating nutrient-rich foods like vegetables, fruits, nuts, chicken or fish can lower your risk for Type 2 diabetes, heart disease and even some types of cancer. Food like French fries or candy may taste good, but they're high in fat and sugar and don't offer much nutritional value, which can increase your risk for developing health problems.

Here are some of the benefits of good nutrition:

- Good nutrition can help improve Type 2 diabetes and heart disease. Your diet is an important part of managing Type 2 diabetes. Healthy eating can also help you [lower your blood pressure and cholesterol](#).
- Nutritious foods can boost your mood, too. Often, we reach for tasty snacks like chips or cookies when we're feeling down. These "comfort foods" give us a quick boost. But this quick jolt of energy is often short-lived. For a more long-lasting mood boost, turn to fruits and vegetables, fish, nuts or dark chocolate, according to the [American Heart Association](#).
- Eating well keeps your immune system in good working order so your body can fight off viruses like flu, the common cold and COVID-19.
- Healthy food keeps you looking your best, too. Your body needs nutrient-rich foods to keep your skin, eyes, hair and teeth healthy.

There are many reasons we choose to eat the foods we do. You may have grown up eating certain foods, and it's hard to break the cycle. Maybe you don't know what to eat or believe you're eating healthy already. You may turn to food when you're stressed, bored or just watching TV.

Upgrading your eating habits doesn't have to cost a lot, either. There are ways to plan healthy meals on a budget and resources you can turn to if you need help affording fresh food. If you or someone you know needs food, you can find mobile pantries and food banks with fresh food near them. Just visit [feedingflorida.org](https://www.feedingflorida.org) to find a food bank near you.

Blog Posts and Articles

Comida Sana. Cuerpo Sano.

Por qué tener una dieta balanceada es importante para su salud

La mayoría de las personas sabemos lo importante que es comer sanamente, tener una dieta balanceada, y aun así muchos de los estadounidenses no hacen eso. Cerca del 90 por ciento de adultos no consumen suficientes verduras o no siguen las pautas de nutrición establecidas por el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA).

Comer alimentos saludables es importante para todos, sin importar su peso o su edad. Puede ser que no esté obteniendo todos los nutrientes que su cuerpo necesita, de los alimentos que consume. Y esto puede causar un gran problema para su salud. Marzo es el mes nacional de la nutrición, lo invitamos a enfocarse en su dieta. Al hacer pequeños cambios, puede obtener grandes beneficios.

Consumir alimentos ricos en nutrientes como verduras, frutas, nueces, pollo o pescado, puede ayudar a reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y hasta algunos tipos de cáncer. Alimentos como las papas fritas o dulces, son sabrosos, pero no tienen un valor nutricional y tienen un alto contenido de grasa y azúcar, que incrementa el riesgo de desarrollar problemas de salud.

A continuación, encontrará algunos beneficios de una buena alimentación:

- Una buena alimentación puede ayudarle a mejorar enfermedades como la diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón. Su dieta es importante para controlar la diabetes tipo 2. Comer sanamente también le ayuda [a bajar la presión arterial y el colesterol](#).
- Consumir alimentos nutritivos también puede ayudarle a mejorar su estado de ánimo. Muchas veces cuando nos sentimos deprimidos, consumimos ricos refrigerios (snacks) como galletas o papas fritas. Estos "alimentos reconfortantes" nos dan un impulso de energía. Pero esta sacudida de energía es muy breve. Para tener un mejor estado de ánimo que sea más duradero, consuma frutas y verduras, pescado, nueces o chocolate amargo, de acuerdo a la [American Heart Association](#).
- El alimentarse bien ayuda a mantener su sistema inmune trabajando adecuadamente, así su cuerpo puede combatir virus como la influenza, el resfriado común y COVID-19.
- Los alimentos saludables le harán sentirse y verse mejor. Su cuerpo necesita alimentos ricos en nutrientes para mantener su piel, ojos, cabello y dientes saludables.

Hay muchas razones por las que elegimos los alimentos que comemos. Tal vez usted creció comiendo ciertos alimentos y es difícil romper ese hábito. Tal vez no sabe qué comer o cree que ya está comiendo sano. Puede recurrir a la comida cuando está estresado, aburrido o simplemente viendo la televisión.

Mejorar sus hábitos alimenticios no tiene que ser muy difícil. Hay formas de planear menús saludables de acuerdo a su presupuesto y hay recursos a los que puede acudir si necesita ayuda para poder pagar por alimentos frescos. Si usted o alguien que conoce necesita

Community Toolkit: Food & Nutrition



Blog Posts and Articles

alimentos, puede encontrar despensas móviles y bancos de alimentos con comida fresca, cercanos. Visite feedingflorida.org para encontrar el banco de alimentos más cercano.