FOOD *AND* THOUGHT

January 2026

A lifestyle approach to improving mood and wellbeing

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

Multiple Benefits Of Eating More Whole Foods.

For many of us, making changes to our eating patterns is a common New Year's goal. For some it's about improving health; for others, it's about weight loss. But whatever your reason for trying to eat healthier, adding more whole foods to your diet can help you reach your goals.

Whole foods are foods in their most natural state, minimally processed, and free from added sugars, fats, and preservatives. Whole foods include fresh fruits, vegetables, whole grains, legumes, nuts, and lean proteins. Whole foods offer rich nutrients, fiber, and antioxidants that support better digestion, weight management, and reduced risk of chronic diseases. So adding more of them and reducing processed foods in your diet, will help no matter what your nutritional goals may be! And with the new year upon us, there is no better time to start making positive changes!

Whole Food Recipe of the Month

- Sweet potatoes – 2 medium, peeled and diced into ½-inch cubes
– Olive oil – 2 tbsp
– Black beans – 1 (15-oz) can, drained and rinsed
– Corn tortillas – 8
– Avocado – 1, sliced
– Lime – 1, cut into wedges
– Salt – ½ tsp
– Cumin – 1 tsp
– Chili powder – 1 tsp

1. Preheat your oven to 400°F and line a baking sheet with parchment paper.
2. In a large bowl, toss the diced sweet potatoes with 1 tbsp of olive oil, ½ tsp of salt, 1 tsp of cumin, and 1 tsp of chili powder until evenly coated.
3. Spread the seasoned sweet potatoes in a single layer on the prepared baking sheet.
4. Roast the sweet potatoes in the preheated oven for 20-25 minutes, or until they are fork-tender and lightly browned around the edges.
5. While the sweet potatoes are roasting, heat the remaining 1 tbsp of olive oil in a skillet over medium heat.
6. Add the drained and rinsed black beans to the skillet and cook for 5-7 minutes, stirring occasionally, until they are warmed through and slightly softened.
7. Warm the corn tortillas in a dry skillet over medium heat for 20-30 seconds per side.
8. Assemble the tacos by placing a spoonful of roasted sweet potatoes and black beans onto each warmed tortilla.
9. Top each taco with sliced avocado and a squeeze of fresh lime juice from the wedges.
10. Serve immediately while warm.

Tips For Adding Whole Foods To Your Diet

How to Add Whole Foods

Start with Swaps: Replace white bread with whole wheat, white rice with brown rice or quinoa, and sugary cereals with oatmeal.

Embrace Fruits & Veggies: Aim for a rainbow of colors daily, adding a handful of spinach to smoothies or berries to yogurt.

Choose Whole Grains: Opt for oats, barley, farro, and whole- grain pasta.

Incorporate Lean Proteins: Include fish, chicken, beans, lentils, tofu, and eggs.

Snack Smart: Grab nuts, seeds, or a piece of fruit instead of chips or cookies.

Cook at Home: Prepare meals using fresh ingredients to control what goes in them.

Shop the Perimeter: Focus on the fresh produce, dairy, and meat sections, as processed items are usually in the center aisles.

What to Limit

Processed Foods: Cut back on packaged snacks, sugary drinks, and fast food.

Refined Carbs: Reduce white flour, white sugar, and similar items.

Added Sugars & Unhealthy Oils: Be mindful of hidden sugars and trans fats.

Sources for this month's newsletter have been taken from: https://www.google.com/search?q=Adding+whole+foods+to+your+diet&sca_esv=07b4a2215fc3982c&source=hp&ei=1wpDaZrcA_if5NoPqa29iAw&iflsig=AOw8s4IAAAAAaUMY59d6uvIx-;https://goodhealthrecipes.com/whole-food-diet-recipes/

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

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

COMIDA Y PENSAMIENTO

Enero 2026

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*

Múltiples beneficios de comer más alimentos integrales.

Para muchos de nosotros, hacer cambios en nuestros patrones de alimentación es un objetivo común de Año Nuevo. Para algunos se trata de mejorar la salud; para otros, se trata de la pérdida de peso. Pero cualquiera que sea su razón para intentar comer de manera más saludable, agregar más alimentos integrales a su dieta puede ayudarle a alcanzar sus objetivos.

Los alimentos integrales son alimentos en su estado más natural, mínimamente procesados y libres de azúcares añadidos, grasas y conservantes. Los alimentos integrales incluyen frutas frescas, verduras, granos integrales, legumbres, nueces y proteínas magras. Los alimentos integrales ofrecen una gran cantidad de nutrientes, fibra y antioxidantes que apoyan una mejor digestión, el control del peso y la reducción del riesgo de enfermedades crónicas. Por lo tanto, agregar más de ellos y reducir los alimentos procesados en su dieta le ayudará sin importar cuáles sean sus objetivos nutricionales. ¡Y con el nuevo año ya aquí, no hay mejor momento para comenzar a hacer cambios positivos!

Receta de alimentos integrales del mes

- Batatas (camotes) – 2 medianas, peladas y cortadas en cubos de ½ pulgada
- Aceite de oliva – 2 cucharadas
- Frijoles negros – 1 lata (15 oz), escurridos y enjuagados
- Tortillas de maíz – 8
- Aguacate – 1, en rebanadas
- Lima – 1, cortada en gajos
- Sal – ½ cucharadita
- Comino – 1 cucharadita
- Chile en polvo – 1 cucharadita

1. Precaliente el horno a 400°F y cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.

2. En un tazón grande, mezcle las batatas cortadas en cubos con 1 cucharada de aceite de oliva, ½ cucharadita de sal, 1 cucharadita de comino y 1 cucharadita de chile en polvo hasta que estén cubiertas de manera uniforme.

3. Distribuya las batatas sazonadas en una sola capa sobre la bandeja para hornear preparada.

4. Ase las batatas en el horno precalentado durante 20–25 minutos, o hasta que estén suaves al pincharlas con un tenedor y ligeramente doradas en los bordes.

5. Mientras se asan las batatas, caliente la cucharada restante de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.

6. Agregue los frijoles negros escurridos y enjuagados a la sartén y cocine durante 5–7 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén bien calientes y ligeramente suaves.

7.Caliente las tortillas de maíz en una sartén seca a fuego medio durante 20–30 segundos por cada lado.

8.Arme los tacos colocando una cucharada de batatas asadas y frijoles negros sobre cada tortilla caliente.

9. Cubra cada taco con rebanadas de aguacate y un chorrito de jugo de lima fresca de los gajos.

10. Sirva inmediatamente mientras estén calientes.

Consejos Para Agregar Alimentos Integrales a Su

Cómo Agregar Alimentos Integrales

Comience con Sustituciones: Reemplace el pan blanco con pan integral, el arroz blanco con arroz integral o quinoa, y los cereales azucarados con avena.
Incorpore Frutas y Verduras: Apunte a un arcoíris de colores diariamente, agregando un puñado de espinaca a los batidos o bayas al yogur.

Elija Cereales Integrales: Opte por avena, cebada, farro y pasta integral.

Incorpore Proteínas Magras: Incluya pescado, pollo, frijoles, lentejas, tofu y huevos.

Meriende de Manera Inteligente: Tome nueces, semillas o una pieza de fruta en lugar de papas fritas o galletas.

Cocine en Casa: Prepare comidas usando ingredientes frescos para controlar lo que contienen.

Compre en el Perímetro: Concéntrese en las secciones de frutas y verduras frescas, lácteos y carnes, ya que los productos procesados suelen estar en los pasillos centrales.

Qué Limitar

Alimentos Procesados: Reduzca los bocadillos envasados, bebidas azucaradas y comida rápida.
Carbohidratos Refinados: Disminuya el consumo de harina blanca, azúcar blanca y productos similares.
Azúcares Añadidos y Aceites Poco Saludables: Tenga cuidado con los azúcares ocultos y las grasas trans.

Las fuentes para el boletín de este mes fueron tomadas de: https://www.google.com/search?q=Adding+whole+foods+to+your+diet&sca_esv=07b4a2215fc3982c&source=hp&ei=1wpDaZrcA_if5NoPqa29iAw&iflsig=AOw8s4IAAAAAaUMY59d6uvIx-;https://goodhealthrecipes.com/whole-food-diet-recipes/

El Programa Alimentación y Mente trabaja para promover la conciencia y ofrecer asesoramiento a corto plazo sobre el importante vínculo entre la nutrición y la salud emocional. Para más información o para una referencia al programa, por favor comunícate con el Programa Alimentación y Mente al 781-599-0110.

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