

6 Healthiest Foods to Start Eating Right NOW!

As we enter 2022, many of us have health on our minds. Whether that's trying to exercise more, spending more time outside, getting a good night sleep, or adding healthy food into our diet; 2022 is bringing opportunities for change. With the collaboration from a few fellow dietitians, we came up with 6 foods we believe are the healthiest additions to any diet. **These foods are packed full of nutrients to help your body function properly and to keep you going throughout the day and will not break the bank.**

- 1. [Low Sodium Canned Beans:](#)** Beans are one of the healthiest foods you can eat. This plant-based protein is cost-effective and easy to incorporate into a variety of meals such as soups, salads, chilis, burgers and tacos. Their high-fiber content will lower cholesterol, aid in a healthy gut, and help with blood sugar levels. Beans are even considered to be one of the key ingredients in the Blue Zone Diet, which is a way of eating based on regions of the world where people live the longest. In other words, beans are so healthy that they can help you live a longer life!
- 2. [Flax Seeds:](#)** If you need a nutrient boost in 2022, flax seeds are the way to go. They are full of Omega 3, a nutrient our bodies cannot make. Because omega-3 is important for lowering cholesterol and supporting brain and heart health, flax seeds are worth adding to your weekly food rotation.
- 3. [Eggs:](#)** Eggs can be found in almost everyone's refrigerator. I believe that Eggs are a worthwhile food for your overall health goals. They are an extremely versatile protein that can be mixed into breakfast, lunch, and dinner options. With six grams of protein and four grams of fat in one medium egg, this simple food is a winner any time of the day. They also provide micronutrients, helpful antioxidants, and aid in reducing hypertension (high blood pressure).
- 4. [Snow Peas:](#)** Sometimes, you may need a little more plant protein like snow peas in your diet. Peas are not technically a vegetable, they are legumes. They contain almost 3 grams of plant protein for every 3.5 ounces. Unlike meat, snow peas contain zero saturated fat and total fat. They are also a source of fiber.
- 5. [Quinoa:](#)** Quinoa is packed with vitamins, nutrients, and protein. I say that quinoa is one of the healthiest foods you can choose to eat! This plant-based complete protein contains all nine essential amino acids, is gluten-free, and high in fiber. Eating quinoa can help with your heart, gut, and metabolic health.
- 6. [Kale:](#)** Kale is a green leafy vegetable that will not break the bank but is often forgotten. In reality, kale is one of the healthiest foods that you should be eating because it is very rich in vitamins A, B6, and C, calcium, potassium, manganese, and copper. Being packed with a lot of nutrients, it is surprising that a cup of kale is just 38 calories. You can cook it by boiling it or by making it into kale chips.

Your contribution helps us to End Hunger across all ages with Kindness, Dignity, and Compassion!

Nutritionist: Alex Frizzelle RD/LDN-954-714-6928- afrizzelle@mowsoflo.org

Meals on Wheels South Florida is funded through the State of Florida's Department of Elder Affairs and the Aging and Disability Resource Center of Broward County, with funds made available by the Federal Older American's Act, Fair Share dollars and Private Donations.

A COPY OF THE OFFICIAL REGISTRATION AND FINANCIAL INFORMATION MAY BE OBTAINED FROM THE DIVISION OF CONSUMER SERVICES BY CALLING TOLL-FREE WITHIN THE STATE. REGISTRATION DOES NOT IMPLY ENDORSEMENT, APPROVAL, OR RECOMMENDATION BY THE STATE. HUMAN SERVICES NETWORK, INC., D/B/A MEALS ON WHEELS SOUTH FLORIDA, FLORIDA DEPARTMENT OF AGRICULTURE & CONSUMER SERVICES REGISTRATION NUMBER IS 01331.

6 alimentos más saludables para comenzar a comer AHORA MISMO!

A medida que entramos en 2022, muchos de nosotros tenemos salud en nuestras mentes. Ya sea tratando de hacer más ejercicio, pasar más tiempo al aire libre, dormir bien por la noche o agregar alimentos saludables a nuestra dieta; 2022 está trayendo oportunidades para el cambio. Con la colaboración de algunos compañeros dietistas, se nos ocurrieron 6 alimentos que creemos que son las adiciones más saludables a cualquier dieta. Estos alimentos están llenos de nutrientes para ayudar a su cuerpo a funcionar correctamente y para mantenerlo en marcha durante todo el día y no romperá el banco.

1. **Frijoles enlatados bajos en sodio:** Los frijoles son uno de los alimentos más saludables que puede comer. Esta proteína de origen vegetal es rentable y fácil de incorporar en una variedad de comidas como sopas, ensaladas, chiles, hamburguesas y tacos Su alto contenido de fibra reducirá el colesterol, ayudará en un intestino sano y ayudará con los niveles de azúcar en la sangre. Los frijoles incluso se consideran uno de los ingredientes clave en la dieta de la zona azul, que es una forma de comer basada en las regiones del mundo donde las personas viven más tiempo. En otras palabras, ¡los frijoles son tan saludables que pueden ayudarte a vivir una vida más larga!
2. **Semillas de lino:** Si necesita un aumento de nutrientes en 2022, las semillas de lino son el camino a seguir. Están llenos de Omega 3, un nutriente que nuestro cuerpo no puede producir. Debido a que el omega-3 es importante para reducir el colesterol y apoyar la salud del cerebro y el corazón, vale la pena agregar semillas de lino a su rotación semanal de alimentos.
3. **Huevos:** Los huevos se pueden encontrar en el refrigerador de casi todos. Creo que los huevos son un alimento que vale la pena para sus objetivos generales de salud. Son una proteína extremadamente versátil que se puede mezclar en las opciones de desayuno, almuerzo y cena. Con seis gramos de proteína y cuatro gramos de grasa en un huevo mediano, este simple alimento es un ganador en cualquier momento del día. También proporcionan micronutrientes, antioxidantes útiles y ayudan a reducir la hipertensión (presión arterial alta).
4. **Guisantes de nieve:** A veces, es posible que necesite un poco más de proteína vegetal como los guisantes de nieve en su dieta. Los guisantes no son técnicamente un vegetal, son legumbres. Contienen casi 3 gramos de proteína vegetal por cada 3.5 onzas. A diferencia de la carne, los guisantes de nieve contienen cero grasas saturadas y grasa total. También son una fuente de fibra.
5. **Quinua:** La quinua está llena de vitaminas, nutrientes y proteínas. ¡Digo que la quinua es uno de los alimentos más saludables que puedes elegir comer! Esta proteína completa de origen vegetal contiene los nueve aminoácidos esenciales, no contiene gluten y es alta en fibra. Comer quinua puede ayudar con su corazón, intestino y salud metabólica.
6. **Col rizada:** La col rizada es un vegetal de hoja verde que no romperá el banco, pero a menudo se olvida. En realidad, la col rizada es uno de los alimentos más saludables que debe comer porque es muy rica en vitaminas A, B6 y C, calcio, potasio, manganeso y cobre. Al estar lleno de muchos nutrientes, es sorprendente que una taza de col rizada tenga solo 38 calorías. Puedes cocinarlo hirviéndolo o convirtiéndolo en chips de col rizada.

Your contribution helps us to: End Hunger across all ages with Kindness, Dignity, and Compassion!

Nutritionist: Alex Frizzelle RD/LDN-954-714-6928- afrizzelle@mowsoflo.org

Meals on Wheels South Florida is funded through the State of Florida's Department of Elder Affairs and the Aging and Disability Resource Center of Broward County, with funds made available by the Federal Older American's Act, Fair Share dollars and Private Donations.

A COPY OF THE OFFICIAL REGISTRATION AND FINANCIAL INFORMATION MAY BE OBTAINED FROM THE DIVISION OF CONSUMER SERVICES BY CALLING TOLL-FREE WITHIN THE STATE. REGISTRATION DOES NOT IMPLY ENDORSEMENT, APPROVAL, OR RECOMMENDATION BY THE STATE. HUMAN SERVICES NETWORK, INC., D/B/A MEALS ON WHEELS SOUTH FLORIDA, FLORIDA DEPARTMENT OF AGRICULTURE & CONSUMER SERVICES REGISTRATION NUMBER IS 01331