Your Health Your Life

Atlantic County
Division of Public Health
Newsletter
Winter 2023

Tips for Healthy Eating on a Budget

Get the biggest nutrition bang for your buck

- **Plan out a few meals** for the week and make your shopping list based on these ingredients.
- **Choose meatless meals**. Plant proteins such as beans and tofu are generally more affordable than meats and fish.
- **Don't shop on an empty stomach**. Munch on a piece of fruit or some nuts before entering the store.
- **Allow for flexibility in your shopping list** if fresh produce or poultry and fish are on sale, purchase extra quantities and freeze them for later use. Meats, fish, bananas, berries, avocados, broccoli, cauliflower, and corn freeze well.
- **Purchase nonperishable foods in bulk**. It may cost more up-front to buy "family-sized" products like whole grains, lentils, and dried beans, but the cost per unit is usually cheaper.
- **Buy store-brand items.** They're generally cheaper because less money is spent on advertising and fancy food labels.
- **Use what you have before buying more**. Take inventory of all the food in your kitchen twice a month. Bring forward the buried items and plan meals based on these ingredients.

Low cost, nutritious foods:

Proteins
Beans, Peas, Lentils (dried, frozen, canned)
Canned fish (tuna, salmon, sardines)
Lean ground turkey, Chicken thighs (remove the skin)
Peanut butter, Low-fat cottage cheese
Tofu, Eggs

Produce
Leafy greens (kale, collards)
Whole heads of lettuce or cabbage
Broccoli, Radishes, Carrots
Apples, Bananas
Frozen unsweetened fruit
Frozen or canned vegetables (no salt added)

Whole grains and pastas
Store-brand high-fiber cereals (plain shredded wheat, bran)
Whole rolled oats
Whole grains (brown rice, millet, barley, bulgur)
Whole grain pasta

Snacks
Peanuts, Popcorn cooked in an air-popper, String cheese

It's not too late to get your Flu Shot Protect Yourself and Others

Free Flu Vaccination

for adults 18 years and older

No appointment needed

Walk-In Tuesdays
9am - 12noon
201 S. Shore Rd, Northfield

Walk-In 3rd Tuesday
10am - 12noon
310 Bellevue Ave, Hammonton

Pediatric Flu Vaccination
for children 6 months –18 years old
Available by appointment.
Call 609-645-5933

Beat the Winter Blues

Feeling sad when the weather and seasons change is common. To beat the winter blues, get moving. 20 minutes of activity four times a week has been shown to lift your mood. Get out in the sunlight or brightly lit spaces, especially early in the day. Set your alarm clock and stick to a sleep routine. Try to spend time with family and friends. Eat healthy foods and avoid overloading on sugar and carbohydrates like cookies and candies.

See a mental health professional if sadness doesn't go away or interferes with your daily life. For mental health resources visit www.mhaac.info. If you or someone you know is struggling or having thoughts of suicide, call or text the Suicide and Crisis Lifeline at 988 or chat at 988lifeline.org. In life-threatening situations, call 911.

Su salud Su vida

Boletín de Salud de la División de Salud Pública del Condado de Atlantic
Invierno 2023

Consejos para Alimentación Saludable con un Presupuesto Limitado

Obtenga el mayor beneficio nutricional por su inversión

- **Planeas algunas comidas** para la semana y hagas una lista de compras en función de estos ingredientes.
- **Elija comidas sin carne.** Las proteínas vegetales, como los frijoles y el tofu, suelen ser más asequibles que las carnes y el pescado
- **No haga compras con el estómago vacío.** Mastica una pieza de fruta o unos frutos secos antes de entrar a la tienda.
- **Permita flexibilidad en su lista de compras** si hay productos frescos, aves y pescado en oferta, compre cantidades adicionales y congélelos para su uso posterior. Las carnes, el pescado, los plátanos, las bayas, los aguacates, el brócoli, la coliflor y el maíz se congelan bien.
- **Comprar alimentos no perecederos al por mayor.** Puede que cueste más por adelantado comprar productos "de tamaño familiar", como cereales integrales, lentejas y frijoles secos, pero el coste por unidad suele ser más barato.
- **Compre artículos de marca de la tienda.** Generalmente son más baratos porque se gasta menos dinero en publicidad y etiquetas elegantes de los alimentos.
- **Utiliza lo que tienes antes de comprar más.** Haga un inventario de toda la comida en su cocina dos veces al mes. Adelante objetos enterrados y planifica comidas en función de estos ingredientes.

Alimentos nutritivos y de bajo costo:

Proteínas

Frijoles, Guisantes, Lentejas (secos, congelados, enlatados)
Conservas de pescado (atún, salmón, sardinas)
Pavo molido magro, Muslos de pollo (quita la piel)
Mantequilla de maní, Requesón bajo en grasa
Tofu, Huevos

Productos Agricolas

Verduras de hojas verdes (col rizada, coles)
Cabezas enteras de lechuga o repollo
Brócoli, Rábanos, Zanahorias.
Manzanas, Plátanos
Fruta congelada sin azúcar
Verduras congeladas o enlatadas (sin sal añadida)

Cereales Integrales y Pastas

Cereales ricos en fibra de marca comercial (trigo simple rallado, salvado)
Avena integral
Cereales integrales (arroz integral, mijo, cebada, bulgur)
Pasta integral

Aperitivos

Cacahuetes, Palomitas de maíz cocidas en máquina de aire comprimido, Queso en tiras

No es demasiado tarde para conseguir su Vacuna contra la gripe Protégete Usted y otros

Gripe Gratis Vacunación

para adultos mayores de 18 años

Sin cita necesario

Martes Sin Cita Previa
9 am - 12 mediodía
201 S. Shore Rd, Northfield

Sin Cita Previa el Tercer Martes
10 am - 12 mediodía
310 Bellevue Ave, Hammonton

Vacunación Pediátrica Contra la Gripe

para niños de 6 meses a 18 años

Disponible con cita previa.

Llame al 609-645-5933

Vence la Tristeza del Invierno

Es común sentirse triste cuando el clima y las temporadas cambian. Para vencer la tristeza invernal, muévete. Se ha demostrado que 20 minutos de actividad cuatro veces por semana mejoran el estado de ánimo. Salga a la luz del sol o a espacios bien iluminados, especialmente temprano en el día. Configure su despertador y siga una rutina de sueño. Intenta pasar tiempo con familiares y amigos. Consuma alimentos saludables y evite sobrecargarse con azúcar y carbohidratos como galletas y dulces.

Consulte a un profesional de la salud mental si la tristeza no desaparece o interfiere con su vida diaria. Para recursos de salud mental, visite www.mhaac.info. Si usted o alguien que conoce está luchando o tiene pensamientos suicidas, llame o envíe un mensaje de texto a Suicide and Crisis Lifeline al 988 o chatee en 988lifeline.org. En situaciones que pongan en peligro su vida, llame al 911.

División de Salud Pública del Condado de Atlantic: Trabajando para la salud de las personas y comunidades
Ejecutivo del Condado de Atlantic
Dennis Levinson
Junta de Comisionados del Condado de Atlantic
John W. Risley, Jr., Chairman