

# Human Sciences Extension and Outreach

## REGIONS 11-12-20

### FEBRUARY NEWSLETTER 2023

## Words on Wellness & WOW LIVE

Words on Wellness (WOW) has expanded to a whole-person wellness newsletter with an optional face-to-face or virtual program called WOW Live.

Each month, the WOW newsletter focuses on three of these five topics: nutrition; food safety; physical activity; nutrition and food security; and general health and wellbeing, as well as provide a healthy recipe. **WOW Live highlights the key messages of the newsletter** to encourage participants to incorporate healthy practices into daily living. It is a 30 minute or less session.

**WOW Live has been designed specifically as a county-delivered opportunity** with the intention that it is led by *trained* facilitators including our Extension County partners or through the Area Agencies on Aging Congregate nutrition program. The training consists of watching a short video outlining the program.

All WOW materials, newsletter, WOW Live slides, WOW Live notes and WOW Live training videos are available on MyExtension, <https://my.extension.iastate.edu/content/words-wellness>.

Reach out to your regional human sciences specialist in food and health for more information.

## Su Salud Primero

Great news! The Human Sciences team has launched a Spanish-language counterpart called Su Salud Primero. The name translates to Your Health First. **Su Salud Primero is a quarterly eNewsletter aimed at individuals who speak Spanish.** The articles are selected by an inclusive advisory committee. The January edition has been released and social media promotional materials are available in our marketing folder in Cybox.



This institution is an equal opportunity provider. For the full non-discrimination statement or accommodation inquiries, go to [www.extension.iastate.edu/diversity/ext](http://www.extension.iastate.edu/diversity/ext).

**Su Salud Primero**

**Coma proteínas para tener una mejor salud**

Alimento	Tamaño de la porción	Proteínas (gramos)
Fuente de res/pescado/pollo	3 oz	21
Huevos	1 grande	6
Leche	1 taza	8
Queso	1.5 oz	7
Yogurt	1 taza	11
Almendras	1 oz	6
Frijoles	1/2 taza	8

Las proteínas son esenciales para la piel, el cabello, la sangre, los huesos y muchos más.

**¿Cuánto se necesita?** MyPlate, [www.myplate.gov](http://www.myplate.gov), recomienda a los adultos mayores de 18 años comer de 5 a 6.5 onzas (aproximadamente de 66 a 80 gramos) de alimentos proteínicos al día.

**¿Dónde se obtienen las proteínas?** Las proteínas se encuentran en la carne, los aves, el pollo, el pavo y los mariscos, los productos lácteos, los frutos secos, los frijoles, los legumbres y algunos cereales fortificados. Estos alimentos aportan vitaminas B (energía), vitales, hierro (salud de la sangre), zinc (inmunidad) y magnesio (salud muscular y ósea).

**¿Se necesita un suplemento proteico?** La mayoría de los adultos sanos no necesitan un suplemento proteico. Pueden necesitar un suplemento proteico las personas con problemas de salud, por ejemplo, cáncer o heridas mayores, úlceras de estómago, fracturas que impiden que el cuerpo utilice las proteínas que ingieren. A la hora de elegir un suplemento, hay que tener en cuenta el propósito. Si lo que se busca es el desarrollo muscular, pruebe la proteína de suero de leche después de hacer ejercicio. Si quiere evitar la pérdida muscular, utilice proteína de caseína antes de acostarse.

Antes de aumentar la ingesta de proteínas, asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica.

Para obtener más información, consulte el material de MyPlate:

- [Consúltese para elegir proteínas](http://www.extension.iastate.edu/18NMTB), go. iastate.edu/18NMTB.
- [Consúltese una Variedad de Proteínas](http://www.extension.iastate.edu/Proteinas), go. iastate.edu/Proteinas.

Fuente:

**Lentejas en la olla de cocción lenta**  
Tamaño de la porción: 1/2 taza | Porciones: 6

**Ingredientes:**

- 1 coliflor cortada en cubos
- 2 dientes de ajo triturados
- 1 taza de lentejas deshidratadas lavadas
- 1 cucharada de mezcla de condimentos para tacos casera
- 3 tazas de agua

**Indicaciones:**

1. Rocíe la olla de cocción lenta con aceite vegetal en spray. Revuelva todos los ingredientes en la olla de cocción lenta.
2. Cocine a fuego alto durante 4 horas.
3. Use las lentejas cocidas como relleno para tacos de lentejas, burritos en un recipiente o ensaladas de tacos.

**Información nutricional por porción:**  
120 calorías, 8 g de grasas, 8 g de grasas saturadas, 2 g de grasas trans, 5 mg de colesterol, 15 mg de sodio, 22 g de carbohidratos totales, 4 g de fibra, 2 g de azúcar, 8 g de proteínas.

Esta receta es cortesía del sitio web Speed Smart Eat Smart de IOW Extension and Outreach. Para obtener más información, recetas y videos, visite [www.extension.iastate.edu/18NMTB](http://www.extension.iastate.edu/18NMTB).

## PROMOTE PROGRAMS

Make promotion easy using the ready-made pieces in the [Human Sciences Marketing Materials](#) folder.

The Cybox folder houses materials for many statewide offerings, including flyers, news releases, and social media images.

## Your Human Sciences Specialist Team

**Family Wellbeing:** Danielle Day [daday@iastate.edu](mailto:daday@iastate.edu)

**Family Wellbeing:** Barbara Dunn Swanson [bdswanso@iastate.edu](mailto:bdswanso@iastate.edu)

**Family Wellbeing:** Phyllis Zalenski [zalenski@iastate.edu](mailto:zalenski@iastate.edu)

**Food and Health:** Vera Stokes [vstokes@iastate.edu](mailto:vstokes@iastate.edu)

**Food and Health:** Kelsey Salow [ksalow@iastate.edu](mailto:ksalow@iastate.edu)

Learn about upcoming events and programs on the [Human Sciences Website](#).

## Human Sciences Events

### [ServSafe® Certified Food Protection Manager](#)

DeWitt- February 13

Dubuque- February 28

Muscatine- February 28

### [Child Care Provider Trainings](#)

Cedar Rapids- Food Safety Escape Challenge, Feb 23

Davenport- Food Safety Escape Challenge, Feb 11

### [Environmental Rating Scale](#)

Online- School Age: February 2, 9, 16, 23

### [Remote Work Certificate Course](#)

Online- February 6

### [Mental Health First Aid](#)

Online- Youth: February 16

Hiawatha- February 20, 24

### [Question. Persuade. Refer.](#)

Virtual- Youth Professionals, February 14

### [ACT Raising Safe Kids](#)

Facilitator Training- February 28, March 1, 3

### [Passport to Early Childhood Education for Program Administrators](#)

Online- March 1, 8, 15

### [Powerful Tools for Caregivers](#)

Online- Caregivers of Children with Special Health or Behavioral Needs: February 2, 9, 16, 23, March 2, 9

### [What's in Your Grocery Cart? \(WIN\)](#)

Dubuque, February 14 (2 sessions)

Dubuque, February 16 (2 sessions)

### [Preserve the Taste of Summer 101](#)

Linn Co. Winter Garden Fair- February 18

### [OUCH! That Stereotype Hurts](#)

John Deere- February 14 (private)

### [Adverse Childhood Experiences](#)

Grant Wood Area Education Agency  
February 13

### [Creating a Secure Retirement \(IPERS\)](#)

Online- February 22

### [Small Talk](#)

Virtual- Benton and Tama county, January 9 to March 13

This institution is an equal opportunity provider. For the full non-discrimination statement or accommodation inquiries, go to [www.extension.iastate.edu/diversity/ext](http://www.extension.iastate.edu/diversity/ext).