

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

marzo de 2021

Volumen 24 • Número 6



5 Consejos: Comer una Variedad de Alimentos Todos los Días

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición. Dado que todos llevamos vidas diferentes y ocupadas, no existe un enfoque único para la salud. Este mes se trata de Personalizar Su Plato para que se adapte a sus necesidades. Para ayudarlo a crear hábitos alimenticios más saludables que se mantengan durante toda la vida, aquí hay cinco consejos para elegir alimentos saludables a su manera. Comer sano comienza con soluciones simples, bocado a bocado.

1. Seguir MyPlate

Sus gustos pueden ser únicos para usted, pero una dieta equilibrada incluye alimentos de los cinco grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos. Trate de comer alimentos de MyPlate todos los días. **Consejo de CNP Pro:** Intentar comer de 2 a 3 grupos de alimentos diferentes en cada comida y como bocadillos.

2. Cambiar la rutina

Entrar en una rutina alimenticia es fácil de hacer porque puede hacer que las comidas sean más fáciles, pero cambiar su rutina no tiene por

qué interrumpir su flujo. En su lugar, piense en formas de cambiar los ingredientes que está utilizando para crear sus comidas. ¿Preparando una ensalada? Intente usar espinacas en lugar de lechuga o además de ella, y cambie las otras verduras que use. Agregue frijoles a sus tacos en lugar de usar pura carne. Pruebe un cereal de desayuno diferente que contenga más cereales integrales. Los interruptores simples son una buena manera de personalizar su propio plato y encontrar nuevos platos que usted y su familia disfruten. **Consejo de CNP Pro:** Comenzar con una comida a la semana que esté fuera de su rutina normal o pruebe una nueva comida a la semana.

3. Haga que cada bocado cuente

Todo lo que comemos y bebemos impacta nuestra salud con el tiempo. Haga que cada bocado cuente asegurándose de que los alimentos que disfruta en las comidas y los bocadillos estén llenos de los nutrientes que su cuerpo necesita y bajos en azúcares agregados, sodio y grasas saturadas.

Continuado en la parte de atrás

Continuado

Consejo de CNP Pro: Comenzar con sus bocadillos. Disfrutar de una fruta, verdura o grano integral como refrigerio en lugar de refrigerios preenvasados, como papas fritas y galletas.

4. Reconsidere sus bebidas

Es fácil olvidar que las bebidas pueden estar llenas de nutrientes y calorías, y que son una parte importante de nuestra dieta. Las bebidas como el agua, la leche baja en grasa y el jugo 100% natural son opciones saludables. Si bien un refresco o una bebida endulzada está bien de vez en cuando, intente hacer que la mayoría de sus bebidas sean opciones saludables. **Consejo de CNP Pro:** Intentar llevar una botella de agua y beber de ella con frecuencia. Agrega un poco de fruta picada al agua para darle sabor.

5. Use su inteligencia al hacer las compras

Las etiquetas de información nutricional y las listas de ingredientes son su mejor fuente de información en el supermercado. Al elegir un alimento envasado y comparar marcas, consulte las etiquetas de información nutricional y las listas de ingredientes para ver qué opciones le brindan la mejor nutrición para su presupuesto. **Consejo de CNP Pro:** Consultar la etiqueta de información nutricional para ver cosas como sodio y azúcares agregados y elija opciones con menos contenido de estos ingredientes. Use las listas de ingredientes para ver si los productos de granos son integrales.



Salsa de Frijoles Negros y Maíz

Ingredientes

- 1 lata de 16 onzas de frijoles negros
- 1 lata de 16 onzas de maíz dulce
- 1 lata de 10 onzas de Rotel
- ¼ de taza de cebolla picada
- 4 cucharadas de cilantro picado
- Una pizca de jugo de limón

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua tibia enjabonada por 20 segundos.
2. Combine los frijoles negros escurridos y el maíz, Ro-Tel, cebollas y cilantro en un tazón grande.
3. Agregue jugo de limón al gusto.
4. Sirva frío con papas fritas.

Rinde 15 porciones de ¼ de taza

¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. Las clases ahora están disponibles en línea y en persona, según el condado. Obtenga más información en:

<https://uwyocnp.org/cnp-online-classes/>.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.