

# MES NACIONAL DE LA NUTRICIÓN®

## "MÁS ALLÁ DE LA MESA"



¡Bienvenidos al Mes Nacional de la Nutrición! Cada año en marzo, desde 1980, la Academia de Nutrición y Dietética patrocina esta campaña de un mes de duración que tiene como objetivo centrarse en la importancia de elegir alimentos informados y desarrollar hábitos saludables de alimentación y actividad física.

El tema de este año es *Más allá de la mesa*. Este tema nos inspira a mirar más allá de nuestras mesas cuando pensamos en nuestra salud y el medio ambiente. Las decisiones que tomamos a diario, incluido qué comer y beber, pueden marcar una gran diferencia para el medio ambiente, tanto ahora como en el futuro.

¿Alguna vez has pensado en el trabajo que implica producir los alimentos que comemos? - Cómo se cultivan o cultivan los alimentos, dónde y cómo se elaboran, así como su seguridad. Es importante pensar en los alimentos que comemos y la nutrición que proporcionan, pero ¿podríamos hacer más para mejorar nuestra salud y el medio ambiente? A continuación, se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a llegar *más allá de la mesa* ...

### ENFOQUESE EN UNA RUTINA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una "rutina de alimentación saludable" describe una forma de comer que incorpora alimentos y bebidas nutritivos de forma regular para satisfacer sus necesidades nutricionales únicas. Este enfoque es diferente a muchas dietas de moda, que promueven restricciones innecesarias... Es importante recordar que ningún alimento o grupo de alimentos ofrece todos los nutrientes que necesitamos. Por lo tanto, comer una variedad de alimentos de cada grupo ofrece una amplia variedad de nutrientes que nuestro cuerpo necesita para una buena salud.

- MyPlate del USDA es un gran recurso que nos anima a equilibrar nuestras comidas con una variedad de alimentos de cada grupo de alimentos. Para obtener más información sobre este recurso, visite [MyPlate.gov](http://MyPlate.gov).
- ¿Comer fuera de casa? Muchos restaurantes brindan información nutricional directamente en su menú o incluso en línea para ayudarlo a comparar alimentos y tomar decisiones más saludables.
- Conozca los recursos en su comunidad que ofrecen acceso a alimentos saludables, como los bancos de alimentos.

### COME PENSANDO EN EL MEDIO AMBIENTE

Como se mencionó anteriormente, nuestras elecciones de alimentos también afectan la salud de nuestro planeta. ¡Por eso es tan importante comer pensando en el medio ambiente!

- Visite una granja local o un mercado de agricultores y hable con las personas que cultivan sus alimentos. Muchos agricultores y productores de alimentos estarán felices de responder sus preguntas, permitirle probar productos o incluso brindarle recetas de alimentos que puedan ser nuevos para usted.
- ¿Quieres probar la jardinería, pero tienes espacio limitado? Intente cultivar hierbas o lechuga en el interior o tomates, pimientos o bayas en su patio o patio trasero. Las escuelas, iglesias y otros lugares pueden ofrecer huertos comunitarios donde usted puede participar en el proceso de crecimiento y compartir la cosecha.
- Antes de ir de compras, asegúrese de revisar su despensa o refrigerador en busca de artículos que ya tenga. Planifique las comidas en torno a estos elementos y cree una lista de compras con lo que aún necesita.
- Cree nuevos platos a partir de las sobras o simplemente guárdelos para el almuerzo o una comida más adelante durante la semana.
- Done alimentos adicionales que aún sean seguros para comer a un refugio o despensa de alimentos local. ¿Ya no es seguro comerlo? ¡Considere el compostaje! A su vez, creará un suelo más saludable y mejorará el crecimiento de las plantas.

### HACER DEL MUNDO UN LUGAR MEJOR

¡Asegúrate de celebrar este Día Pi, el 14 de marzo, con un trozo de tu pastel favorito!

¿Por qué el pastel fue al dentista? - ¡Porque necesitaba un relleno!

Fuentes: Academia de Nutrición y Dietética  
Preparado por Lauren Petley, MS, RDN, LDN

