

NATIONAL NUTRITION MONTH®

“BEYOND THE TABLE”



Welcome to National Nutrition Month! Every year in March, since 1980, the Academy of Nutrition and Dietetics sponsors this month-long campaign that focuses on the importance of informed food choices and developing sound eating and physical activity habits.

The theme for this year is *Beyond the Table*. This theme inspires us to look beyond our tables when thinking about our health and the environment. The choices we make daily, including what to eat and drink, can make a big difference to the environment - both now and in the future.

Have you ever thought about the work that goes into producing the foods we eat? - How food is grown or raised, where and how it is made, and its safety. It's important to think about the foods we eat and the nutrition they provide, but is there more we could be doing to improve our health and the environment? Here are a few tips to help you reach *Beyond the Table*...

FOCUS ON A HEALTHY EATING ROUTINE

A “healthy eating routine” describes a way of eating that incorporates nutritious foods and beverages on a regular basis to meet your unique nutritional needs. This approach is different than many fad diets, which promote unnecessary restrictions... It's important to remember that no one food or food group offers all the nutrients we need. So, eating a variety of foods from within each food group offers a wide assortment of nutrients that our bodies need for good health!

- The USDA's MyPlate is a great resource that encourages us to balance our meals with a variety of foods from each food group. For more information about this resource, visit MyPlate.gov.
- Eating away from home? Many restaurants provide nutrition information directly on their menu or even online to help you compare food items and make healthier choices for yourself.
- Learn about resources in your community that offer access to healthy foods, such as food banks.

EAT WITH THE ENVIRONMENT IN MIND

As previously mentioned, our food choices also affect the health of our planet. That's why it is so important to eat with the environment in mind!

- Visit a local farm or farmers market and talk with the people who are growing your food. Many farmers and food producers will be happy to answer your questions, let you sample products, or even provide recipes for foods that may be new to you.
- Want to try gardening but have limited space? Try growing herbs or lettuce indoors or tomatoes, peppers, or berries on your patio or backyard. Schools, churches, and other places may offer community gardens where you can participate in the growing process and share the harvest.
- Before grocery shopping, be sure to check your pantry or fridge for items you already have. Plan meals around these items and create a grocery list with what you still need.
- Create new dishes from leftovers or simply pack them up for lunch or a meal later on in the week.
- Donate extra foods that are still safe to eat to a local food pantry or shelter. No longer safe to eat? Consider composting! In turn, you'll create healthier soil and improve plant growth.

BAKE THE WORLD A BETTER PLACE

Be sure to celebrate this Pi Day on March 14 with a slice of your favorite pie!

Why did the pie go to the dentist? - *Because it needed a filling!*



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.
- ¿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

