@BETTERLIVINGFORTEXANS @BETTERTEXANS

Marzo de 2023

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición

En 1973, la Academia de Nutrición y Dietética empezó a dedicar el mes de marzo a promover hábitos de alimentación saludables, las elecciones conscientes de alimentos y la importancia de la actividad física. Mientras más conocimientos tengamos, mejores decisiones tomaremos para nosotros y nuestras familias. El tema de este año es **"Combustible para el futuro",** en el que se promueve un patrón de alimentación nutritivo (dieta) en todas las etapas de la vida y, al mismo tiempo, la protección del medioambiente. ¡Estas son algunas de las características principales de "*Combustible para el futuro*"!

Consuma alimentos teniendo en cuenta el medioambiente.

Cuando planifique las comidas, trate de elegir alimentos de temporada. Los alimentos de temporada no solo tendrán mejor sabor, sino que probablemente hayan "recorrido" una menor distancia hasta el supermercado, lo que reduce su precio.

¡Cultive sus frutas y verduras favoritas! Aprenda cómo hacer un huerto comunitario, en macetas o en el jardín de su casa con nuestra serie de programas "Curso sobre huertos para el desarrollo de comunidades saludables a través del cultivo y la alimentación".

Mantenga su buena alimentación y ahorre dinero.

Reduzca el desperdicio de alimentos mediante la planificación de sus comidas y refrigerios semanales. Antes de hacer las compras, verifique qué alimentos tiene en casa antes de comprar más y haga una lista de compras para evitar comprar artículos que no necesite. Otra de las series, "¡Un nuevo comienzo para llevar una vida más saludable!", puede ser un excelente programa para aprender cómo ahorrar dinero y planificar las comidas.

Consuma una variedad de alimentos de todos los grupos.

Intente comer una variedad de alimentos que incluyan opciones frescas, congeladas, enlatadas y secas. Evite las dietas de moda y agradezca a su cuerpo brindándole la energía que necesita. "Infórmese bien" es una serie de programas que proporciona información para fomentar una dieta saludable y balanceada.

Prepare comidas deliciosas en casa.

Siga practicando sus habilidades relacionadas con la cocina y la preparación de comidas, y busque formas creativas de usar las sobras en lugar de desecharlas. Comparta los alimentos que le sobren con sus familiares y amigos, y cree recuerdos felices mientras comen juntos.

Comuníquese con un agente de extensión.

Better Living for Texans ofrece programas para personas de todas las edades con información sobre nutrición que es segura y realista para usted. ¡Comuníquese con un agente de extensión de su condado para obtener más información sobre cómo alimentarse para el futuro!

Para obtener más información sobre el Mes Nacional de la Nutrición, consulta la pagina https://www.eatright.org/national-nutrition-month-2023. ¡Aliméntese para el futuro!

Escrito por: Ingrid Macias, agente de extensión del condado de El Paso, Better Living for Texans
Fotografía y fuente: https://www.eatright.org/national-nutrition-month-2023

Texas A&M AgriLife Extension
BETTER LIVING FOR TEXANS

Este material lo financió el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA).
Esta institución es un organismo proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Texas A&M AgriLife Extension es un empleador y proveedor de programas que ofrece igualdad de oportunidades.
Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.

@BETTERLIVINGFORTEXANS @BETTERTEXANS

Marzo de 2023

Receta del mes

Receta y foto de *MyPlate Kitchen de MyPlate.gov*

Panqueques integrales con fresas

La harina integral aporta sabor a frutos secos y textura a estos deliciosos panqueques. ¡Acompáñelos con bayas y un vaso de leche para empezar el día de forma saludable!

Porciones: 7

Ingredientes:

- 1½ tazas de harina integral
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 3 huevos
- 1 recipiente de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa (6 oz)
- ¾ taza de agua
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1¾ tazas de fresas frescas cortadas en rebanadas
- 1 recipiente de yogur de fresa con bajo contenido de grasa (6 oz)

Instrucciones:

1. Caliente la plancha a 375 °F o caliente una sartén de 12 pulgadas a fuego medio. Colóquele aceite si es necesario (o rocíe con aceite en aerosol antes de calentar).
2. En un tazón grande, mezcle la harina, el azúcar, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal. Resérvelo.
3. En un tazón mediano, bata los huevos, el yogur de vainilla, el agua y el aceite hasta que estén bien mezclados.
4. Vierta toda la mezcla con huevo en la mezcla con harina y mezcle hasta que esté humedecida.
5. Para cada panqueque, vierta menos de 1/4 taza de la masa de la taza o el jarro en la plancha caliente. Cocine los panqueques entre 1 y 2 minutos o hasta que tengan burbujas en la parte superior, se hinchen y se sequen los bordes. Delos vuelta; cocínelos del otro lado entre 1 y 2 minutos o hasta que estén bien dorados.
6. Cubra cada porción (2 panqueques) con 1/4 taza de fresas cortadas en rebanadas y de 1 a 2 cucharadas de yogur de fresa.

Nutrientes por porción:

260 calorías, 9 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 93 mg de colesterol, 390 mg de sodio, 36 g de carbohidratos, 4 g de fibra,
16 g de azúcares totales, 10 g de azúcares agregados y 9 g de proteínas

Costo total: $$$$$

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION
BETTER LIVING FOR TEXANS

Este material lo financió el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA).
Esta institución es un organismo proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Texas A&M AgriLife Extension es un empleador y proveedor de programas que ofrece igualdad de oportunidades.
Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.