



Boletín Informativo "Mejor Vida para los Tejanos" Marzo 2021

En marzo, Better Living for Texans centra la atención en la alimentación saludable durante el Mes Nacional de Nutrición. Personaliza tu plato, promueve creando comidas nutritivas para satisfacer a las personas preferencias culturales y personales de alimentos. Better Living for Texans anima a todos a tomar mejores decisiones alimentarias y hábitos de actividad física que pueden seguir durante todo el año.

Las nuevas Directrices Dietéticas para estadounidenses 2020-2025 proporcionan consejos autorizados para ayudar a las personas de todas las edades a satisfacer sus necesidades dietéticas al tiempo que limitan los azúcares añadidos, el sodio y las grasas saturadas.



COLOR YOUR PLATE WITH FRUITS AND VEGETABLES

ORANGE	GREEN	BLUE	WHITE
YELLOW		PURPLE	BROWN
Carrots	Asparagus	Eggplant	Cauliflower
Yellow pears	Zucchini	Purple cabbage	Mushrooms
Yellow peppers	Artichokes	Black beans	Onion
Corn	Broccoli	Blueberries	Parsnip
Winter squash	Avocado	Blackberries	Radish
Sweet potatoes	Green peppers	Purple grapes	Jicama
Oranges	Green beans	Plums	Garlic
Peaches	Spinach	Prunes	Shallots
Papaya	Kale	Figs	Leeks
Cantaloupe	Kiwi	Dates	Black-eyed pe
Apricots	Cabbage	Raisins	Bananas

¿Por qué las frutas y verduras están en diferentes colores?

"El color de las frutas y verduras es un indicador importante de su contenido de nutrientes y sus beneficios para la salud subyacentes", dice el Dr. Sumathi Venkatesh, especialista en salud del Servicio de Extensión AgriLife de Texas A&M. Cada color implica fitonutrientes específicos presentes en ellos. Los fitonutrientes son compuestos naturales producidos por plantas que están presentes en alimentos como frutas, verduras, frijoles y granos. Algunos fitonutrientes notables que obtenemos de estos alimentos son betacaroteno, licopeno, luteína, resveratrol, antocianinas e isoflavonas. Los fitonutrientes tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Consumir una dieta rica en fitonutrientes mejorará la circulación sanguínea y la salud del corazón, promoverá la salud ósea y articular, y fortalecerá el sistema inmunitario para luchar contra infecciones y enfermedades.

¡Incluye una variedad de frutas y verduras de colores en tu dieta!

Para una dieta de 2000 calorías, debe comer al menos 2 tazas de frutas y 21/2 tazas de verduras, incluyendo verde oscuro, rojo-naranja, frijoles, guisantes y lentejas, verduras almidonadas y otras verduras. Simplemente llene la mitad de su plato con frutas y verduras de colores en formas frescas, congeladas, enlatadas y secas para satisfacer sus cantidades diarias recomendadas. Trate de no pelar frutas y verduras que tienen piel comestible porque la piel es una buena fuente de fibra dietética, vitaminas, minerales y antioxidantes. Mientras preparas tu lista de compras intenta incluir al menos una fruta y una verdura de cada color. Comer comidas caseras tan a menudo como sea posible le permitirá reducir el costo de sus alimentos y elegir ingredientes saludables para sus comidas. Echa un vistazo a www.dinnertonight.org para obtener consejos más útiles sobre recetas saludables.



Mantener la alimentación saludable durante toda la vida.

Adolescentes a los 20 años — Aumenta la densidad ósea comiendo y bebiendo alimentos y bebidas ricos en calcio, como leche láctea sin grasa o baja en grasa o yogur o bebidas de soja fortificadas con calcio. Las fuentes no lácteas de calcio incluyen cereales fortificados, frijoles, algunas hojas verdes y salmón enlatado con huesos.

De 20 a 30 años: reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas como obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas al comer más fibra dietética, como cereales integrales, legumbres, frutas, verduras, frutos secos y semillas. Las mujeres en edad fértil deben incluir fuentes de folato, como frijoles y guisantes y verduras de hoja verde oscuro, y comer alimentos fortificados con ácido fólico como panes, cereales y otros productos de grano. Un suplemento de ácido fólico también puede ser necesario y debe discutirse con un proveedor de atención médica.

30s a 40s — Continúe comiendo una variedad de alimentos nutritivos, especialmente un montón de frutas y verduras, cereales integrales y frijoles, guisantes y lentejas para vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética.

40s a 50s — Afina tus hábitos alimenticios saludables y continúa incorporando actividad física regular a medida que tu cuerpo cambia debido a las hormonas fluctuantes y a la ralentización del metabolismo. También continúe centrándose en formas de limitar los alimentos y bebidas con azúcares añadidos, sal y grasas saturadas.

60s y más allá — Continúe incluyendo una variedad de alimentos ricos en proteínas para mantener la fuerza ósea e incorporar actividades de construcción de fuerza para mantener el músculo. Las buenas fuentes de proteínas incluyen mariscos, cortes magros de carne, huevos, frijoles, tofu y frutos secos. Los alimentos proteicos a base de animales también proporcionan vitamina B12, que es una preocupación para algunos adultos mayores. Los alimentos también pueden ser fortificados con vitamina B12 o un suplemento puede ser recomendado por su proveedor de atención médica.

Fuente: www.eatrightpro.org

Ensalada de mandarina con aguacate

Ingredientes: Porciones: 4

1 11 onzas de naranja mandarina drenada.

½ taza de cebolla verde en rodajas finas (opcional). 1/3 taza de pacanas picadas en trozos gruesos. 1/8 pimiento

4 tazas de ensaladas desgarradas.

1 aguacate mediano maduro pelado y en rodajas. 1/4 de taza de aderezo italiano sin grasa



Instrucciones:

- En un tazón, combine la naranja, la cebolla, las pacanas y la pimienta.
- Refrigerar durante 30 minutos.
- Coloque las verduras en un tazón de ensalada.
- Cubra con mezcla de naranja y rodajas de aguacate.
- Rocía con aderezo antes de servir.

Ensalada de Cerdo y Espinacas.

Ingredientes: Porciones: 4

4 tazas de espinaca fresca para bebés.

1 taza de fresas en rodajas.

1/3 pepino cortado en cubos.

1/2 lb de solomillo de cerdo cocido y cortado en cubos.

1/4 de taza de arándanos secos.

1/4 cilantro.

1/2 taza de nectarinas cortadas en cubos.

1/4 de taza de rojo en rodajas o cualquier otra cebolla.

1/4 de taza de trozos de pacana asadas y glaseadas.

Instrucciones:

Agregue todos los ingredientes y mezcle bien. Cubre con tu aderezo

¿Le gustaría inscribirse en clases gratuitas de nutrición y aprender a proporcionar comidas seguras, saludables y accesibles para usted y sus familias?

Comuniquese con Better Living for Texans
Extension Agent
Jacqueline Gonzalez
Texas A&M AgriLife Extension Service
Jacqueline.gonzalez@ag.tamu.edu

Wise.AgriLife.org 206 South State Street Decatur, TX. 76234 940-627-3341