
















Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición; Comer Sano Cada Bocado

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
1 Mas Fibra! Incluye vegetales in sus comidas, meriende con frutas, busque 100% productos integrales y elija arroz integral en lugar de blanco.	2 Frijoles Mágicos! Son densos en nutrientes y económicos. Frijoles son fáciles de agregar en las sopas , ensaladas, + mas! 	3 Hecho Fabuloso  El comer fruta ayuda a proteger contra el cancer, enfermedades del corazón, obesidad y diabetes.	4 Un nuevo grano Trate granos nuevos como cebada, arroz integral, bulgur o millet. Son buenas fuentes de nutrientes y deliciosos!	5 Consejo del Día El Calcio es necesario para huesos fuertes. Se encuentra en la leche, yogur, queso bajo en grasa, broccoli y verduras verdes oscuras.	6 Tiempo de Cocinar <i>Unase a nuestro Taller de Cocina</i> de WIC. Viernes a las 10 am. 	7 Consejo del Día No fuerze a los niños a comer todo lo servido en el plato. Esto puede llevar a comer de mas y ganar peso no deseado.
8 LA HORA DE COMER ES TIEMPO FAMILIAR Hagalo especial apagando la TV y conversando con sus hijos. 	9 Consejo del Día Aprenda que significan las fechas en los paquetes de alimentos y ahorre \$\$ Excepto por las formulas, las fechas no indican seguridad de los productos.	10 Meriendas Saludables Prepare hummus y sirva con zanahorias. Licue: 1 lata de garbanzos, jugo de 1/2 limón, 3 c. de aceite de olivo, 2 dientes de ajo, sal y pimienta al gusto	11 Consejo del Día Ahorre tiempo cocinando para la semana comidas saludables y refrigere para después 	12 Hierbas Deliciosas  Use hierbas & especias en lugar de sal y aceite para agregar sabor y nutrientes a sus comidas.	13 Cocinero del Día Pida que sus hijos ayuden a preparar la cena. Niños que cocinan comen más frutas y vegetales. 	14 Muevanse!  Vaya en un paseo en bici con la familia después de comer.
15 Coma el Arco Iris Comidas que tienen muchos colores, tienen muchos nutrientes. 	16 Lunes sin Carne Prepare alimentos económicos basados en proteínas vegetales, incluyendo variedad de vegetales, nueces, semillas y frijoles.	17 Seguridad Alimentaria Enseñe a sus hijos a lavarse las manos antes de comer o tocar alimentos. 	18 Comiendo en los Restaurantes  Ordene frutas o ensaladas en lugar de frituras para disminuir las calorías y aumentar los nutrientes.	19 Elija Bajo en Grasa Escoja proteínas magras como pollo sin piel, pechuga de pavo, carne asada y pescado 	20 Socialize  Cree recuerdos a la hora de comer con sus amigos y familia	21 No todas las grasas son iguales! Trate de preparar sus alimentos con las grasas "buenas" (Aceite de canola, olivo, pecanas, carmamo & sesame) para tener un corazón sano
22 Para los Padres Sea un buen ejemplo! Recuerde que sus niños aprenden de ustedes! 	23 Consejo del Día Hornee fruta para un postre que a toda la familia le va a gustar. Pruebe con manzanas o peras con avena, canela y un poco de miel.	24 Abraze su Cultura Intente poner un cambio saludable en sus platillos tradicionales. Agregue especias en lugar de aceite, sazone las proteínas y hornee en lugar de freír.	25 Intente Esto! Lleve a sus hijos al supermercado y pida que ellos escogan los vegetales y frutas y ponganlos en la cesta. 	26 Fácil como 1-2-3  Intente agregar vegetales a su sopas, ensaladas, pastas, cazuelas y emparedados. Es simple!	27 Inteligentemente! Desayune cada día! 	28 Muevase! Baje del tren una parada antes, suba las escaleras. Trate de moverse 10 minutos, tres veces al día.
29 Duerma! La falta de sueño puede contribuir a ganar peso y accidentes. El dormir mejora la memoria y fortalece el Sistema inmunológico.	30 Merienda Saludable Unte 1 cucharada de mantequilla de nueces en un trozo de pan tostado integral. ¡ Sirva con bayas para un bocadillo balanceado!	31 Merienda Saludable Corte una manzana en rodajas y unte mantequilla de maní para un bocadillo saludable. 	Elijiendo alimentos nutritivos y durmiendo lo suficiente & estando físicamente activo puede hacer la gran diferencia en la salud de sus familias. 		Morrisania WIC Program 1125 Gerard Ave., Bronx, NY 10452 T: (718) 960-2805 <i>Esta institución es un empleador de igualdad de Oportunidades.</i>	 National Nutrition Month® March 2020 Academy of Nutrition and Dietetics