

# BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

MARZO de 2021

## Personalice su plato

Cada marzo, la Academia de Nutrición y Dietética celebra el National Nutrition Month® (Mes Nacional de la Nutrición). Este año, el eslogan es “Personalice su plato”. La idea detrás del eslogan es que todos tienen diferentes necesidades en lo que respecta a la nutrición, y todos tienen diferentes gustos a la hora de elegir con qué alimentarse. ¡No existe una única forma de comer!

Las Pautas Alimentarias para Estadounidenses actuales invitan a las personas a personalizar las comidas para que se adapten a sus preferencias personales, a sus tradiciones culturales y a su presupuesto.

Satisfaga sus necesidades de nutrición siguiendo MyPlate: incluya los cinco grupos de alimentos en su régimen de alimentación personalizado.

### Preferencias personales

¡Un régimen de alimentación saludable debe comenzar incluyendo alimentos nutritivos que le gusten! Comer alimentos que no le gustan solo porque son saludables a menudo conduce al desperdicio de alimentos. Las preferencias por los gustos cambian a lo largo de la vida, así que continúe probando nuevos alimentos y nuevas formas de prepararlos. Además, ofrézcales a los niños una variedad de comidas y bocadillos nutritivos para ayudarlos a desarrollar el deseo de comer y disfrutar de una variedad de alimentos.

### Incorpore tradiciones culturales

Su contexto cultural puede tener un impacto significativo en los alimentos que consume. Los cinco grupos de alimentos incluidos en MyPlate son muy amplios, lo que facilita la inclusión de alimentos de todas las culturas en un régimen dietético saludable. Las especias y las hierbas son una buena manera de agregar sabor a las comidas. Además, reducen el contenido de sodio, azúcar agregada y grasas saturadas.

### Tenga en cuenta el presupuesto

Un mito común es que comer sano es costoso. Un plan de alimentación nutritivo puede ser accesible con un presupuesto reducido. Algunos consejos para comer de forma saludable con un presupuesto reducido incluyen la planificación de comidas, la elección de



Fuente de la fotografía: pixabay.com

frutas/verduras de temporada, la incorporación de opciones de productos frescos, congelados, enlatados y secos, y el uso de cupones y anuncios de descuentos. Better Living for Texans ofrece muchos recursos sobre cómo comer sin exceder el presupuesto. Comuníquese con la oficina local de AgriLife Extension para consultar si el programa Better Living for Texans está disponible en su zona.

Durante el National Nutrition Month®, establezca la meta de incorporar alimentos nutritivos que se adapten a sus preferencias, cultura y presupuesto en su plan de alimentación.

Adaptado de: [https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary\\_Guidelines\\_for\\_Americans\\_2020-2025.pdf](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf)

Este material fue financiado por 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). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género. Además, se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales equitativas y a tiempo completo en todo Texas A&M AgriLife.

Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los Condados de Texas.





 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

MARZO de 2021

## Receta del mes

Fuente: MyPlate Kitchen  
[www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

### Pimientos rellenos fáciles de cocinar

Porciones: 4

#### Ingredientes

- 1 taza de arroz integral crudo
- 1 lata (15 onzas) de porotos negros sin sal
- 4 pimientos
- 1 taza de queso cheddar rallado bajo en grasas
- 1 tomate en rodajas
- 1 taza de salsa
- sal a gusto (opcional)



#### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Cocine el arroz integral según las instrucciones del paquete.
3. Lave los pimientos con agua corriente. Corte la parte superior de los pimientos y retire las semillas con una cuchara.
4. Escurra y enjuague los porotos negros
5. Mezcle los porotos, el arroz, la salsa y la sal (opcional).
6. Coloque alrededor de 3 cucharadas de la mezcla en el fondo de cada pimiento.
7. Coloque una rodaja de tomate encima de la mezcla y espolvoree con 2 cucharadas de queso.
8. Repita los pasos 6 y 7 para rellenar el pimiento por completo, pero no lo cubra con queso.
9. Hornee los pimientos por 30 minutos, cubra cada uno con 2 cucharadas de queso y continúe horneándolos por 15 minutos más.

**Nutrientes por porción:** 357 calorías, 4 g de grasas totales, 2 g de grasas saturadas, 0 g de grasas trans, 6 mg de colesterol, 599 mg de sodio, 63 g de carbohidratos totales, 13 g de fibra alimentaria, 6 g de azúcares totales, 0 g de azúcar agregada y 19 g de proteína

**Costo total por porción:** \$\$\$\$

#### Lorena Iverson, LMSW

Extension Agent - El Paso County  
Better Living for Texans Department

301 Manny Martinez Sr. Drive, 2<sup>nd</sup> Floor  
El Paso, TX 79905  
Tel. 915.771.2354 ext. 2471  
Fax. 915.771.2356

Email: [Llverson@ag.tamu.edu](mailto:Llverson@ag.tamu.edu)  
Web: [elpaso.tamu.edu](http://elpaso.tamu.edu)

Este material fue financiado por 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). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género. Además, se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales equitativas y a tiempo completo en todo Texas A&M AgriLife.

Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los Condados de Texas.



**BETTER LIVING  
FOR TEXANS**

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION