



# MARZO DE 2021

No existe un enfoque universal con respecto a la nutrición y la salud. Todos somos únicos, con cuerpos, objetivos, historias y gustos diferentes.

Durante el Mes Nacional de la Nutrición, puede ayudar a todos los vecinos a personalizar sus platos con una campaña de recolección de comida saludable. Cada semana en este calendario se centra en un grupo de alimentos, ayudándole a comer bien mientras llena una caja con donaciones saludables para dejar en el banco de alimentos ([foodbankcenc.org./directions](http://foodbankcenc.org./directions)).

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<b>Verduras</b>	<b>1</b> Judías verdes sin sal añadida	<b>2</b> Añada verduras enlatadas a sopas o estofados	<b>3</b> Maíz sin sal añadida	<b>4</b> Añada sabor a las verduras enlatadas con condimentos y especias	<b>5</b> Tomates en cubitos	<b>6</b> Guisantes sin sal añadida
<b>Proteínas</b>	<b>7</b> Enjuague los frijoles enlatados para reducir el sodio en un 30%	<b>8</b> Atún enlatado (en agua)	<b>9</b> Frijoles rojos secos	<b>10</b> Añada frijoles para hacer rendir las comidas	<b>11</b> Mantequilla de cacahuete	<b>12</b> Pollo enlatado (en agua)
<b>Frutas</b>	<b>13</b> Frijoles negros sin sal añadida	<b>14</b> Duraznos en lata en jugo al 100%	<b>15</b> Añada fruta al yogur o a las ensaladas para añadirle dulzor	<b>16</b> Uvas pasas	<b>17</b> Fruta mixta en lata en jugo al 100%	<b>18</b> Compota de manzana sin azúcar
<b>Granos</b>	<b>19</b> Utilice compota de manzana en lugar de aceite en algunas recetas de horneado	<b>20</b> Jugo de frutas al 100%	<b>21</b> Los cereales integrales están llenos de fibra y nutrientes	<b>22</b> Pasta de trigo integral	<b>23</b> Avena tradicional	<b>24</b> Galletas integrales
<b>Otros</b>	<b>25</b> Esta semana haga que al menos la mitad de los granos sean enteros	<b>26</b> Cereales integrales	<b>27</b> Arroz integral	<b>28</b> Sopa enlatada baja en sodio	<b>29</b> Barras de granola	<b>30</b> Macarrones con queso
			<b>31</b> Agregue brócoli fresco a los macarrones con queso para disfrutar de un saludable plato favorito de la familia			