



MES NACIONAL DE LA **NUTRICIÓN**

Marzo es **el Mes Nacional de la Nutrición**, un momento para centrarse en la importancia de tomar decisiones alimentarias informadas y desarrollar hábitos alimenticios saludables. Ya sea que estés buscando aumentar tus niveles de energía, mantener un peso saludable o simplemente nutrir tu cuerpo con alimentos saludables, ¡te tenemos cubierto/a! Únete a nosotros/as para celebrar el Mes Nacional de la Nutrición incorporando estos consejos, recetas y recursos en tu rutina diaria.



El Equilibrio es Clave

Apunta a incluir una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios en tus comidas. Esto asegura que obtengas una amplia gama de nutrientes para apoyar tu salud general.

Control de Porciones

Presta atención al tamaño de las porciones para evitar comer en exceso. Usa platos y tazones más pequeños para ayudar a controlar las porciones.

Mantente Hidratado/a

Bebe mucha agua durante el día para mantenerte hidratado/a. Limita las bebidas azucaradas y opta por agua, té de hierbas o agua infusionada en su lugar.

Alimentación Consciente

Practica la alimentación consciente al ralentizar y saborear cada bocado. Esto puede ayudar a prevenir comer en exceso y promover una mejor digestión.

Incluye Frutas y Verduras

Apunta a llenar la mitad de tu plato con frutas y verduras en cada comida. Están llenas de vitaminas, minerales y fibra esenciales para una buena salud.



Preparación de Comidas

Dedica un tiempo cada semana a preparar comidas para hacer que comer saludable sea más fácil. Prepara lotes de granos, proteínas y verduras para armar comidas rápidas y nutritivas durante toda la semana.

Lee las Etiquetas

Presta atención a las etiquetas de los alimentos cuando vayas de compras. Busca productos con ingredientes mínimos y evita aquellos con alto contenido de azúcares añadidos, sodio y grasas poco saludables.

Elige Alimentos Integrales

Opta por alimentos integrales como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Estos alimentos son densos en nutrientes y proporcionan

Limita los Alimentos Procesados

Minimiza tu consumo de alimentos procesados y envasados, que a menudo son altos en grasas poco saludables, azúcares y aditivos.

los nutrientes esenciales que tu cuerpo necesita.

Meriendas Saludables

Mantén a mano meriendas saludables como nueces, semillas, yogur griego y frutas frescas. Esto puede ayudar a controlar los antojos y prevenir meriendas poco saludables.



Ensalada de Quinoa con Verduras Asadas

Mezcla quinoa cocida con verduras asadas como pimientos, calabacines y tomates cherry. Rocía con aceite de oliva y vinagre balsámico para un plato sabroso y nutritivo.

Salteado de Verduras

Saltea tus verduras favoritas como brócoli, pimientos, arvejas y zanahorias en un wok con un chorrito de salsa de soja y aceite de sésamo. Sirve sobre arroz integral o quinoa para una comida satisfactoria.

Tacos de Frijoles Negros y Batata

Rellena tortillas de maíz con batata machacada, frijoles negros, aguacate cortado en cubitos y un chorrito de jugo de lima para una opción de taco vegetariano sabrosa y satisfactoria.

Salmón a la Parrilla con Salsa de Mango

Marine los filetes de salmón en una mezcla de aceite de oliva, jugo de lima y ajo picado. Ásalo a la parrilla hasta que esté cocido y sívelo con una salsa fresca de mango hecha con mango cortado en dados, cebolla roja, cilantro y jugo de lima.

Parfait de Yogur Griego

Capa yogur griego con bayas frescas, granola y un chorrito de miel para un desayuno o merienda deliciosa y nutritiva.

Nunca es demasiado tarde para priorizar tu salud: ¡agenda tu chequeo hoy mismo y da el primer paso hacia una mejor salud!



¡Programa una visita en persona o virtual con su clínica local!

COLUSA

412 4th St.
Colusa, CA 95932
(707) 732-8679

[Programar cita](#)

CHICO

1074 East Ave. Suite Q
Chico, CA 95926
(707) 732-8679

[Programar cita](#)

SALINAS

333 Abbott St. Suite A
Salinas, CA 93901
(831) 206-1201

[Programar cita](#)

SANTA MARIA

2605 S. Miller St. #100
Santa Maria, CA 93455
(805) 888-7019

[Programar cita](#)

VISITAS VIRTUALES



[Programar cita](#)

VISALIA

315 S. Johnson St.
Visalia, CA 93291
(559) 713-0422

[Programar cita](#)



TURLOCK

1080 Delbon Ave, Turlock, CA 95382
(209) 633-7402

[Programar cita](#)

PROPORCIONADO POR:



Elite Corporate Medical Services, Inc.

319 N. Church St. Visalia, CA 93291

Teléfono: (559) 733-7772

www.elitecorpmed.com

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



WEIGHT & HEALTH CLINIC

Provided by: Elite Medical

[Ver nuestro programa](#)

**Coaching de bienestar y manejo
de condiciones crónicas**

**Citas disponibles en persona, por
teléfono o videollamada.**

*Llámanos para obtener más
información sobre los servicios
que ofrecemos.*

559-5 HEALTH (559-543-2584)

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.