**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.

*Fuente de la fotografía: pixabay.com*

**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 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

**Eventos locales**

**Receta del mes**

Fuente: MyPlate Kitchen

[www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

**Pimientos rellenos fáciles de cocinar**

**A plate of food

Description automatically generated with medium confidence**Porciones: 4

**Ingredientes**

|  |  |
| --- | --- |
| 1  1  4  1  1  1 | taza de arroz integral crudo  lata (15 onzas) de porotos negros sin sal  pimientos  taza de queso cheddar rallado bajo en grasas  tomate en rodajas  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:** $$$$