



MARZO, MES DE LA NUTRICIÓN: LA COMIDA NOS CONECTA

El tema de este año para la celebración del mes de la nutrición es: " La comida nos conecta". En el caso de nuestra cultura, esto se identifica muy claro. Generalmente, en Puerto Rico, todo lo celebramos con comida. La comida es una forma de relacionarnos con otros, especialmente con nuestros seres queridos.

Aquí les compartimos algunas de las formas en las que la Academia de Nutrición y Dietética nos invita a celebrar este mes:

- 1 Conéctate con la comida** - Aprende nuevas recetas y planifica tus comidas. Tómale fotos y reta tus amigos y familiares a prepararlas. Coordinen una reunión y prueben sus recetas.
- 2 Conéctate con un experto en nutrición** - Si no has visitado un nutricionista o si hace tiempo no te realizas una evaluación nutricional, aprovecha este mes para coordinarla.
- 3 Explora la conexión entre la comida y la cultura** - Pregúntale a tus familiares si pueden compartirte alguna receta, luego modifícala a la versión más saludable posible. Por ejemplo, sustituye algún ingrediente por otro que sea más bajo en calorías. Otra alternativa es cambiar la técnica de cocinar la receta, en lugar de frito, utiliza el horno o prepáralas al vapor sin añadir grasa.

