

Marzo  
2022

# COME MEJOR POR MENOS

EatGatherGo.org



## Celebremos un mundo de sabores en el Mes Nacional de la Nutrición

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición. ¡Qué mejor momento para explorar comidas sanas y buenos hábitos de actividad física! Debes proponerte usar el Plan de MiPlato del USDA para identificar qué comer de cada grupo de alimentos y en qué cantidad. Luego, prueba una nueva comida, sabor o receta. Aquí hay otros 5 pequeños pasos que puedes intentar para comer más sanamente este mes:



### Bebe agua.

Comienza por cambiar una de tus bebidas diarias por agua.



### Busca alimentos en lugar de suplementos

La mayor parte de lo que nuestro cuerpo necesita viene de la comida y no de los suplementos. Si hay algo que te preocupa, consulta con tu médico.



### Escoge colores.

Si tienes dudas, añade alimentos con color natural a tu plato. Las frutas y verduras de colores brillantes promoverán tu salud.



### Llévate el almuerzo.

Evita las comidas rápidas y los restaurantes, controla las porciones y ahorra dinero, planeando por anticipado al menos un día a la semana.



Para más consejos de cómo ahorrar dinero o para inscribirte en nuestras clases gratis, ve a [www.eatgathergo.org](http://www.eatgathergo.org)

Recursos: [www.eatright.org/food/resources/national-nutrition-month](http://www.eatright.org/food/resources/national-nutrition-month), [www.eatgathergo.org/recipe/chicken-creole/](http://www.eatgathergo.org/recipe/chicken-creole/)



@PurdueNEP



Purduenep



Purdue Extension  
Nutrition Education Program



### Pollo Criollo

#### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1 libra de pechugas de pollo sin piel y sin hueso
- 1 lata (14.5 onzas) tomates picados con su jugo
- 1 taza de salsa para chili (unas 9 onzas)
- 1 pimiento verde picado
- 2 tallos de apio picados
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo picados, o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de albahaca en polvo
- 1 cucharadita de perejil seco

#### Instrucciones

1. Calienta la sartén a fuego medio (350 grados si es eléctrica). Agrega el aceite y el pollo, y cocina hasta que al cortarlo ya no esté más rosado.
2. Reduce el calor a temperatura media (300 grados si es eléctrica).
3. Agrega los tomates con su jugo, el pimiento verde, apio, cebolla, ajo, albahaca, perejil y pimienta de cayena.
4. Lleva a hervor; reduce el calor a mínimo y cocina cubierto por 10-15 minutos. Refrigerar los restos por dos horas.