



NATIONAL NUTRITION MONTH

March is **National Nutrition Month**, a time to focus on the importance of making informed food choices and developing healthy eating habits. Whether you're looking to boost your energy levels, maintain a healthy weight, or simply nourish your body with wholesome foods, we've got you covered! Join us in celebrating National Nutrition Month by incorporating these tips, recipes, and resources into your daily routine.



Balance is Key

Aim to include a variety of foods from all food groups in your meals. This ensures you get a wide range of nutrients to support your overall health.

Portion Control

Pay attention to portion sizes to avoid overeating. Use smaller plates and bowls to help control portion sizes.

Stay Hydrated

Drink plenty of water throughout the day to stay hydrated. Limit sugary drinks and opt for water, herbal tea, or infused water instead.

Mindful Eating

Practice mindful eating by slowing down and savoring each bite. This can help prevent overeating and promote better digestion.

Include Fruits and Vegetables

Aim to fill half your plate with fruits and vegetables at each meal. They are packed with vitamins, minerals, and fiber essential for good health.



Meal Prep

Spend some time each week meal prepping to make healthy eating easier. Prepare batches of grains, proteins, and veggies to assemble quick and nutritious meals throughout the week.

Choose Whole Foods

Opt for whole foods such as fruits, vegetables, whole grains, lean proteins, and healthy fats. These foods are nutrient-dense and provide essential nutrients your body needs.

Healthy Snacking

Keep healthy snacks on hand such as nuts, seeds, Greek yogurt, and fresh fruit. This can help curb cravings and prevent unhealthy snacking.

Read Labels

Pay attention to food labels when grocery shopping. Look for products with minimal ingredients and avoid those high in added sugars, sodium, and unhealthy fats.

Limit Processed Foods

Minimize your intake of processed and packaged foods, which are often high in unhealthy fats, sugars, and additives.



RECIPES

Quinoa Salad with Roasted Vegetables

Toss cooked quinoa with roasted vegetables like bell peppers, zucchini, and cherry tomatoes. Drizzle with olive oil and balsamic vinegar for a flavorful and nutritious dish.

Grilled Salmon with Mango Salsa

Marinate salmon fillets in a mixture of olive oil, lime juice, and minced garlic. Grill until cooked through and serve with a fresh mango salsa made with diced mango, red onion, cilantro, and lime juice.

Vegetable Stir-Fry

Stir-fry your favorite vegetables such as broccoli, bell peppers, snap peas, and carrots in a wok with a splash of soy sauce and sesame oil. Serve over brown rice or quinoa for a satisfying meal.

Greek Yogurt Parfait

Layer Greek yogurt with fresh berries, granola, and a drizzle of honey for a delicious and nutritious breakfast or snack option.

Black Bean and Sweet Potato Tacos

Fill corn tortillas with mashed sweet potatoes, black beans, diced avocado, and a squeeze of lime juice for a tasty and filling vegetarian taco option.



ELITE MEDICAL

Health & Wellness Center

Healing Hands & Caring Hearts

Elite Medical Health & Wellness Center

21065 E Trimmer Springs Rd., Sanger, CA 93657

559.554.1577

www.emhw.center



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.

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.

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.



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.

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.

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.

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 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.

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.

Limita los Alimentos Procesados

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



RECETAS

Ensalada de Quinoa con Verduras Asadas Salmón a la Parrilla con Salsa de Mango

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.

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 sírvelo 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.



ELITE MEDICAL
Health & Wellness Center

Healing Hands & Caring Hearts

Elite Medical Health & Wellness Center

21065 E Trimmer Springs Rd., Sanger, CA 93657

559.554.1577

www.emhw.center