

# Coma bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



## Más Allá De La Mesa

El tema de este año para el Mes Nacional de la Nutrición® nos inspira a mirar *más allá de la mesa* cuando pensamos en nuestra salud y el medio ambiente. Las decisiones que tomamos a diario, incluyendo lo que vamos a comer y beber, pueden marcar una gran diferencia, tanto ahora como en el futuro.



Las comidas escolares y familiares son importantes, pero las opciones saludables van más allá de los alimentos y bebidas que disfrutamos mientras estamos sentados a la mesa al almuerzo o la cena. Estas incluyen nuestros refrigerios, desayunos para llevar, salir a comer con amigos e incluso dónde se cultivan los alimentos y cómo se preparan.

Nuestra selección de alimentos también puede afectar la salud de nuestro planeta. ¿Alguna vez ha pensado en el trabajo que cuesta producir los alimentos que comemos? Esto incluye cómo se siembran o cultivan los alimentos, dónde y cómo se elaboran, así como su seguridad. Es importante pensar en los alimentos que comemos y la nutrición que nos proporcionan, pero ¿hay algo más que podríamos hacer para mejorar nuestra salud y el medio ambiente?

### ***Estos son algunos consejos que te ayudarán a llegar más allá de la mesa:***

#### **Concéntrate en una rutina de alimentación saludable.**

Elegir alimentos saludables puede parecer difícil a veces, especialmente cuando se come fuera de casa, pero no tiene por qué serlo. Muchos lugares que venden comida brindan información nutricional directamente en el menú o en línea para ayudarte a elegir opciones más saludables. Cuando compre alimentos en una tienda, lleve una lista de compras y preste atención a las rebajas. También puede aprender sobre los recursos que su comunidad ofrece para tener acceso a alimentos saludables, como los bancos de alimentos.

#### **Busque la ayuda de un dietista nutricionista registrado (RDN).**

Los dietistas nutricionistas registrados, también conocidos como RDN, son expertos en alimentación y nutrición que ayudan a las personas a vivir una vida más saludable. Los RDN pueden ayudarte a explorar formas más allá de la mesa para alcanzar sus objetivos de salud. Haga una cita con un RDN que se enfoque en sus necesidades específicas y empiece ya con su plan de bienestar personal.

## Aprenda lo que implica el cultivo de sus alimentos.

Hay muchas maneras de aprender sobre cómo se producen los alimentos. Visite una granja local o un mercado de agricultores y hable con las personas que cultivan y cosechan los alimentos. Muchos agricultores y productores de alimentos estarán encantados de responder sus preguntas, le dejarán probar sus productos o le darán recetas para que prepare alimentos que sean nuevos para usted. Incluso, hay granjas locales que ofrecen excursiones para que la gente pueda ver cómo funcionan.

También puede cultivar sus propias frutas y verduras en casa. ¿Quiere probar la jardinería pero tiene poco espacio? Cultive hierbas o lechuga en el interior. Los tomates, los pimientos o las fresas también pueden crecer si tiene un patio o antejardín con suficiente luz solar. Algunas escuelas, iglesias y otros lugares tienen jardines comunitarios donde puede participar en el proceso de siembra y compartir la cosecha.

¿Aún no está listo para meter las manos en la tierra? Muchas granjas locales ofrecen programas que incluyen “cooperativas agrícolas” de productos durante la época de cosecha. Hay granjas que hasta incluyen productos adicionales, como huevos o carne.



Apoyar a los agricultores comprando alimentos de temporada y cultivados localmente puede ayudarle a comer pensando en el medio ambiente. Otras medidas incluyen disminuir el desperdicio de alimentos en el hogar creando nuevos platos a partir de las sobras o preparando abono. También puede agregar más alimentos de origen vegetal a sus comidas y refrigerios.

El Mes Nacional de la Nutrición® es un buen momento para empezar a pensar en cómo puede ir más allá de la mesa para mejorar tanto su salud como la del planeta.

---

**Para encontrar un nutricionista dietista registrado en su área y obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite [eatright.org](http://eatright.org).**

**eat right.** Academy of Nutrition and Dietetics

La Academia de Nutrición y Dietética es la organización de profesionales de la alimentación y la nutrición más grande del mundo. La Academia se compromete a mejorar la salud y promover la profesión de la dietética a través de la investigación, la educación y la promoción.

Esta hoja de recomendaciones es cortesía de: