

MARCH IS NATIONAL NUTRITION MONTH

Make small changes to overall eating patterns to help with the journey of health!

- One of your best tools for healthy eating is already in your pantry: nutrition labels. Learn to understand these fact-filled panels to help you make healthier choices. Be mindful of sugar, fat, and sodium content.
- No fresh produce? No problem. Frozen fruits and vegetables are picked at the peak of ripeness, then flash frozen to preserve optimal nutrition.
- Reduce your sodium intake. For more flavor, add fresh herbs instead.
- Think you have to eat veggies all day, every day to be healthy? No way! Just add a little bit at a time to start making improvements to your health

113 words

MARZO ES EL MES NACIONAL DE NUTRICIÓN

¡Realice pequeños cambios en los patrones generales de alimentación para ayudar con el viaje de salud!

- Una de sus mejores herramientas para una alimentación saludable ya está en su despensa: las etiquetas nutricionales. Aprenda a comprender estos paneles llenos de datos que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables. Tenga en cuenta el contenido de azúcar, grasa y sodio.
- ¿No tiene productos frescos? No hay problema. Las frutas y verduras congeladas se recogen en el punto máximo de madurez, luego se congelan rápidamente para preservar una nutrición óptima.
- Reduzca su consumo de sodio. Para más sabor, agregue hierbas frescas en su lugar.
- ¿Crees que tienes que comer verduras todo el día, todos los días para estar saludable? ¡De ninguna manera! Solo agregue un poco a la vez para comenzar a mejorar su salud

133 words