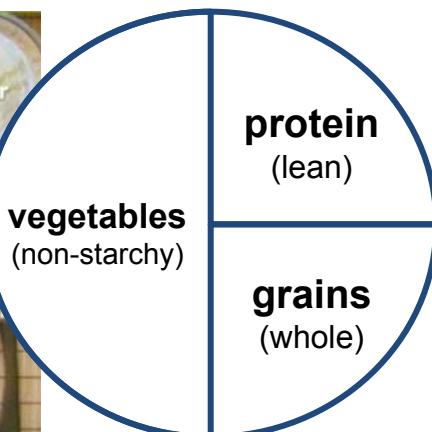
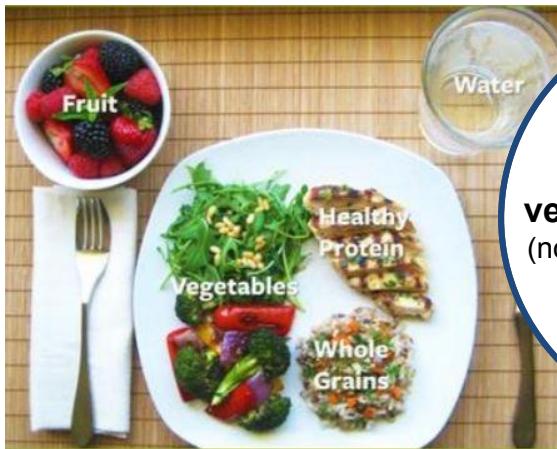


A Minute for Your Health

Nutrition

March 2021

How can I make more nutritious choices and eat healthier?



- Build a healthy plate during your meals
 - $\frac{1}{2}$ non-starchy vegetables
 - $\frac{1}{4}$ lean protein
 - $\frac{1}{4}$ whole grains
- Sides: fruit
- Drink: water



Non-starchy Vegetables	Lean Proteins	Whole Grains
asparagus, artichokes, brussels sprouts, broccoli, cabbage, carrots, cauliflower, celery, cucumber, eggplant, green beans, spinach, kale, bok choy, jicama, mushrooms, onions, peppers, radish, tomato, peas, squash, zucchini	tofu, skinless chicken/turkey, seafood, eggs, plain yogurt, beans, lentils, seeds, peanut butter, almond butter, plant-based/vegan proteins	brown rice, quinoa, steel cut oats, whole wheat bread/pasta/tortillas



Balanced, Healthy, and Satisfying

Use these tips when you're preparing your own food or ordering at a restaurant!

Eat in different colors

- Different colored vegetables offer different healthy vitamins/minerals
- Try preparing your vegetables different ways: roast, saute, grilled, raw



Hydrate with water

- Water is important!
 - Keeps your body functioning properly
 - boosts energy/mood
- Limit: soda, sports drinks, energy drinks, sweetened coffee/tea

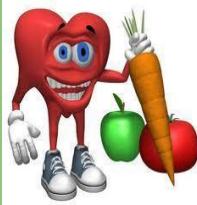
March Nutrition Exercise

- Focus on making half of your plate vegetables for one week
- Try to include a vegetable from every color of the rainbow in one meal
- Try a new non-starchy vegetable, lean protein, or whole grain that you have not tried before



The Ask the Dietician service is free and available for staff to use to ask questions about food or nutrition!

<https://bit.ly/3e1nrqq>

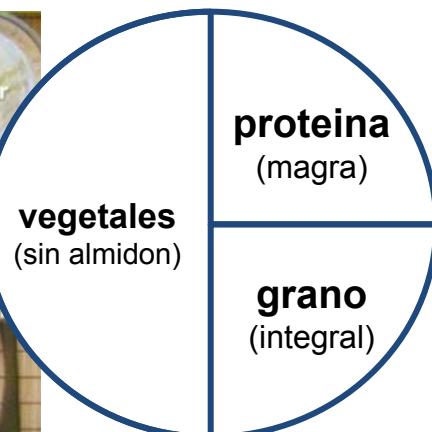
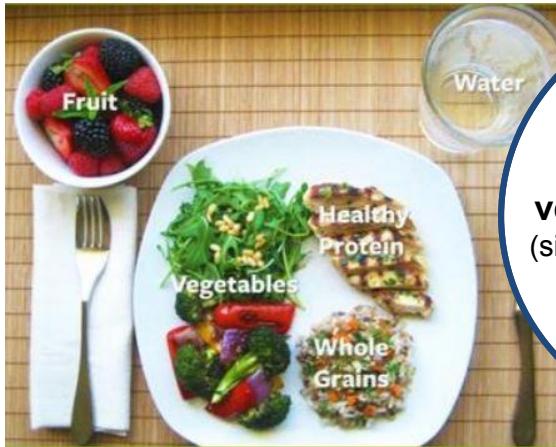


Un minuto para tu salud

Nutrición

Marzo 2021

¿Cómo puedo tomar decisiones más nutritivas y comer más sano?



- Prepare un plato saludable durante sus comidas
 - $\frac{1}{2}$ vegetales sin almidón
 - $\frac{1}{4}$ de proteína magra
 - $\frac{1}{4}$ de grano integral
- Lados: fruta
- Beber agua



Vegetales sin almidón	Proteína magra	Grano integral
espárragos, alcachofas, coles de Bruselas, brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, apio, pepino, berenjena, judías verdes, espinacas, col rizada, bok choy, jícama, champiñones, cebollas, pimientos, rábano, tomate, guisantes, calabaza, calabacín	tofu, pollo / pavo sin piel, mariscos, huevos, yogur natural, frijoles, lentejas, semillas, mantequilla de maní, mantequilla de almendras, proteínas vegetales / veganas	arroz integral, quinua, avena, pan / pasta / tortillas de trigo integral



Equilibrado, saludable y satisfactorio

¡Utilice estos consejos cuando prepare su propia comida o haga un pedido en un restaurante!

Come en diferentes colores

- Las verduras de diferentes colores ofrecen diferentes vitaminas / minerales saludables
- Intente preparar sus verduras de diferentes maneras: asadas, salteadas, a la parrilla, crudas



Hidratar con agua

- ¡El agua es importante!
 - Mantiene su cuerpo funcionando correctamente
 - aumenta la energía / el estado de ánimo
- Límite: refrescos, bebidas deportivas, bebidas energéticas, café / té endulzado

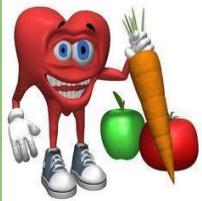
Ejercicio de nutrición de marzo

- Concéntrese en hacer verduras a la mitad de su lugar durante una semana
- Trate de incluir una verdura de todos los colores del arco iris en una comida.
- Pruebe una nueva verdura sin almidón, proteína magra o grano integral que no haya probado antes



El servicio Pregunte al Dietista es gratuito y está disponible para que el personal lo utilice para hacer preguntas sobre alimentos o nutrición

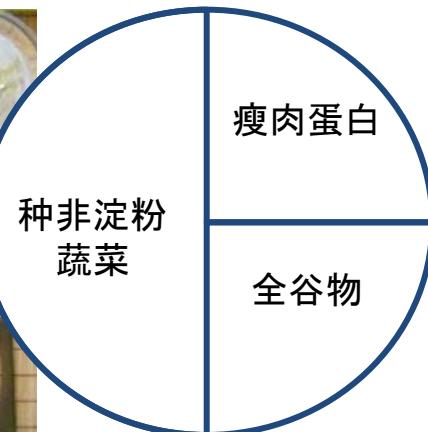
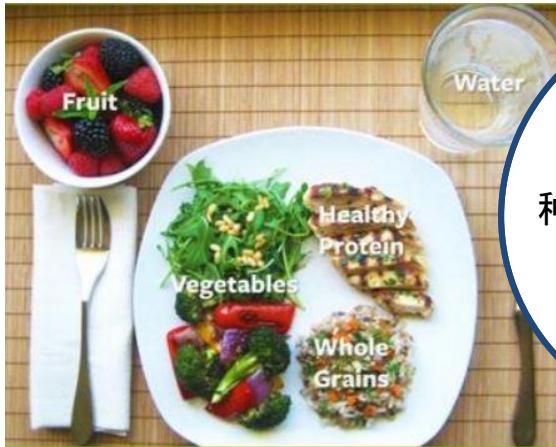
<https://bit.ly/3e1nrqg>



健康时刻 营养

2021年3月

我该如何做出更有营养的选择并吃得更健康？



- 在用餐时建立健康的盘子
 - $\frac{1}{2}$ 种非淀粉蔬菜
 - $\frac{1}{4}$ 瘦肉蛋白
 - $\frac{1}{4}$ 全谷物
- 侧面: 水果
- 饮料: 水



非淀粉蔬菜	倾斜 蛋白质类	所有的 谷物
芦笋, 朝鲜蓟, 球芽甘蓝, 西兰花, 卷心菜, 胡萝卜, 花椰菜, 芹菜, 黄瓜, 茄子, 青豆, 菠菜, 羽衣甘蓝, 白菜, 豆薯, 蘑菇, 洋葱, 辣椒, 萝卜, 番茄, 豌豆, 南瓜, 西葫芦	豆腐, 去皮鸡肉/火鸡, 海鲜, 鸡蛋, 原味酸奶, 豆类, 小扁豆, 种子, 花生酱, 杏仁酱, 植物/素食蛋白	糙米, 黎麦, 钢切燕麦, 全麦面包/意大利面/玉米饼



平衡, 健康和满意

当您准备自己的食物或在餐厅点餐时, 请使用以下提示 !

吃不同的颜色

- 不同颜色的蔬菜提供不同的健康维生素/矿物质
- 尝试以不同方式准备蔬菜: 烤, 炒, 烤, 生



用水补水

- 水很重要!
 - 保持身体正常运作
 - 增强能量/情绪
- 限制: 苏打水, 运动饮料, 能量饮料, 加糖咖啡/茶

三月营养运动

- 专注于一周内自制一半的蔬菜
- 尝试在一餐饭中加入彩虹中各种颜色的蔬菜
- 尝试以前从未尝试过的新的非淀粉类蔬菜, 瘦肉蛋白质或全谷物



“营养师咨询”服务是免费的, 可供员工用来询问有关食物或营养的问题 !

<https://bit.ly/3e1nrqq>