



March 2012

Supplement

### Nutritious Recipe: Black Bean and Corn Salad

#### Ingredients

2 cups canned black beans,  
drained and rinsed  
2 cups canned corn, drained  
½ cup chopped red onion  
¼ cup chopped fresh cilantro  
3 Tbsps. lime juice  
1 tsp. olive oil  
½ tsp. salt  
½ tsp. ground cumin  
1 pinch ground red pepper

#### Directions

- (1) Mix all ingredients and chill overnight.
- (2) Spoon out ½ cup servings as needed.

#### Nutrition Facts

(105 calories): 1g fat, 0g  
saturated fat, 0g cholesterol,  
384mg sodium, 21g  
carbohydrates, 2g sugar, 5g  
fiber, 5g protein.

## Get Your Plate in Shape

March is “National Nutrition Month.” This month celebrate eating right and making healthier choices. Make your plate healthier with these tips:

**Make half your plate fruits and vegetables-** Fruits and vegetables are a great way to add nutrition without adding many calories. Choose different colors to add variety. Try them fresh, frozen or canned!

**At least half your grains should be whole grains-** Whole grains are high in vitamins and fiber. Try 100% whole grain products in place of refined grains. Just make sure “whole wheat” is the first ingredient listed.

**Choose fat-free or low fat milk-** Milk is full of calcium and vitamin D. Choose fat free or low fat milk and dairy products for a more healthful option.

**Vary your protein-** Meats, beans, poultry, fish, eggs, and nuts are great sources of protein. Choose low-fat proteins by opting for lean cuts of meat and smaller portions. Mix it up! Have meat one night, and then try a bean dish the next. Have seafood once or twice a week.

**Portion Control-** Have small, balanced meals. Use smaller plates, bowls and cups. If you want to splurge on your favorite dessert, have a small amount. Make it a special treat instead of a regular occurrence.

**Exercise your way-** Physical activity strengthens your body and keeps you in shape. Make being active a part of your daily routine. Choose activities you enjoy, such as basketball, jogging, or even dancing around your house. Squeeze in more exercise by taking the stairs or walking to the grocery store. Get physically active for at least thirty minutes a day!

Source: [//low-cholesterol.food.com/recipe](http://low-cholesterol.food.com/recipe)





Marzo 2012

Boletín

## Receta nutritiva: Ensalada de frijoles negros y maíz

### Ingredientes

- 2 tazas de frijoles negros de lata, enjuagados y escurridos
- 2 tazas de maíz de lata, escurridos
- ½ taza de cebolla morada picada
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- 3 cdas. de jugo de limón
- 1 cdta. de aceite de oliva
- ½ cdta. de sal
- ½ cdta. de comino molido
- 1 pizca de pimiento rojo molido

### Preparación

- (1) Mezcle todos los ingredientes y refrigérelos durante la noche.
- (2) Sirva en porciones de media taza, conforme lo necesite.

### Datos de nutrición

(105 calorías): 1gr. de grasa, 0gr. de grasa saturadas, 0gr. de colesterol, 384mg. de sodio, 21gr. de carbohidratos, 2gr. de azúcar, 5gr. de fibra, 5gr. de proteína.

## Ponga su plato en forma

Marzo es el **Mes Nacional de la Nutrición**. En este mes de celebra el buen comer y la toma de decisiones más saludables. Haga que su plato sea más saludable con estos consejos:

**Llene la mitad de su plato con frutas y verduras-** Las frutas y verduras son una manera formidable de agregar nutrición sin agregar muchas calorías. escoja diferentes colores para darle variedad. ¡Pruébelas frescas, congeladas o enlatadas!

**Por lo menos que la mitad de sus granos sean integrales-** Los granos integrales tienen un alto contenido de vitaminas y fibra. Pruebe productos que sean 100 por ciento de grano integral en lugar de granos refinados. Sólo asegúrese de que “*whole wheat*” sea el primer ingrediente en la lista.

**Elija leche descremada o baja en grasa-** La leche contiene mucho calcio y vitamina D. Elija leche descremada o productos lácteos bajos en grasa como una opción más saludable.

**Varié su proteína-** Las carnes, frijoles, aves, pescado, huevos y nueces son excelentes fuentes de proteína. Elija proteínas bajas en grasas optando por cortes de carnes magras y porciones más pequeñas. ¡Alténelos! Coma carne una noche y luego un platillo con frijoles la siguiente. Coma pescado y mariscos una o dos veces a la semana.

**Control de porciones-** Coma comidas pequeñas y balanceadas. Use platos, tazones y tazas más pequeños. Si no puede dejar de permitirse disfrutar de su postre favorito, cómase un pedazo pequeño. Conviértalo en algo especial en lugar de algo frecuente.

**Haga ejercicio-** La actividad física fortalece el cuerpo y lo mantiene en forma. Haga el estar activo parte de su rutina diaria. escoja actividades que disfrute, como baloncesto, trotar o hasta bailar por toda su casa. Agregue más ejercicio subiendo las escaleras o caminando al supermercado. ¡Manténgase físicamente activo por lo menos 30 minutos al día!

Fuente: [//low-cholesterol.food.com/recipe](http://low-cholesterol.food.com/recipe)

