University of California
Agriculture and Natural Resources | Nutrition Education

Nutrition Supplement
March 2015

Chickpeas and Spinach Sauté

Ingredients:

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 yellow onion (peeled and chopped)
- 1 clove garlic (peeled and minced)
- 1 celery stalk (chopped)
- 1 14.5oz. can low-sodium diced tomatoes (including liquid)
- 1 16oz. can low-sodium chickpeas (drained and rinsed w/ cold water)
- 1/4 cup water
- 1 16oz. pkg frozen spinach
- 1 teaspoon fresh lemon juice
- 1/4 teaspoon crushed red pepper flakes

Directions:

1. Put a skillet on the stove on medium high heat. When the skillet is hot, add oil.
2. Add onion, garlic, celery and carrot and cook about 15 minutes until the mixture is soft and the onions are lightly browned.
3. Raise heat to high and add tomatoes, beans and water and cook for 5 minutes. Cover and cook until the spinach has thawed and heated throughout, about 10 minutes. Stir well.
4. Add the lemon juice and red pepper flakes and stir thoroughly.
5. Serve with cooked quinoa or brown rice.

Source : www.usda.gov

National Nutrition Month

March is National Nutrition Month and this years theme is focused on consuming fewer calories, making informed food choices and getting regular physical activity in order to achieve and maintain a healthy weight, reduce the risk of chronic disease and to promote overall health. Celebrate this month by "Taking a Bite into a Healthier Lifestyle!"

- **Have some healthy snacks**– Many processed snack foods can be high in sugar, sodium and fat. Instead of chips or cookies, snack on some fresh fruit or veggie slices.
- **Watch portion sizes**– People tend to eat more when served larger portions. Try eating from a smaller plate when at home and boxing up part of your meal right away when eating out.
- **Get to know food labels**– Reading food labels will tell you the serving size and nutritional value of different foods. Next time you are at the store try comparing two different brands of the same food to see which is a healthier choice for you.
- **Drink more water**– Water helps us digest foods, remove toxins and carry nutrients throughout our bodies. Try carrying a water bottle with you wherever you go, switch your sodas or juice for a glass of water or adding some fresh fruit for a little flavor.
- **Add exercise into your daily routine**– Every little bit counts! Try parking farther away at the store or taking the stairs, walking around while talking on the phone or going for a short walk after dinner.
- **Pick exercises you enjoy doing**– if you enjoy what you're doing, you will be more likely to do it. Try adding variation to your exercises to mix things up a bit.

Sources: www.heart.org, www.eatright.org

This work is/was supported by the U.S. Department of Agriculture (USDA), National Institute of Food and Agriculture, the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP). Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the USDA.

It is the policy of the University of California (UC) and the UC Division of Agriculture & Natural Resources not to engage in discrimination against or harassment of any person in any of its programs or activities (Complete nondiscrimination policy statement can be found at http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/183099.pdf). Inquiries regarding ANR's nondiscrimination policies may be directed to Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1318.

University of California
Agriculture and Natural Resources | Nutrition Education

Boletin
Marzo 2015

Sofrito de garbanzos y espinacas

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla (pelada y picada)
- 1 diente de ajo (pelado y picado)
- 1 tallo de apio (picado)
- 1 lata de tomates (14.5 oz) en cuadritos bajo en sodio (incluyendo el líquido)
- 1 lata (16 oz) de garbanzos bajos en sodio (escurridos y enjuagados en agua fría)
- ¼ taza de agua
- 1 paquete de 16 onzas de espinacas congeladas
- Una cucharadita de jugo de limón fresco
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo triturado

Preparación:

1. Ponga a calentar un sartén a fuego medio alto; cuando esté caliente, agregue el aceite.
2. Agregue la cebolla, ajo, apio y zanahoria (this ingredient is not listed with the above ingredients!) y cocine durante 15 minutos hasta la mezcla se haya ablandado y las cebollas estén ligeramente doradas.
3. Suba el fuego y agregue los tomates, garbanzos y agua y cocine durante 5 minutos. Cubra y cocine hasta que las espinacas se hayan descongelado y calentado, alrededor de 10 minutos. Revuelva bien.
4. Agregue el jugo de limón y el chile rojo y revuelva bien.minutes.
5. Sirva con quínoa o arroz integral.

Fuente: www.usda.gov

Mes Nacional de la Nutrición

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición y este año el tema está enfocado en consumir menos calorías, tomar decisiones informadas a la hora de comer y tener actividad física con regularidad para alcanzar y mantener un peso saludable, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y promover la buena salud. Celebre este mes "¡Dando pasos para una vida saludable!"

- **Coma bocadillos sanos** – Muchas botanas que son procesadas pueden tener una alto contenido de azúcar, sodio y grasa. En lugar de papitas fritas o galletas, elija rebanadas de frutas o verduras frescas.

- **Vigile sus porciones** – Las personas tienden a comer más cuando se sirven porciones más grandes. Trate de servirse en un plato pequeño cuando esté en casa y guardar parte de su platillo en una caja para llevar cuando lo hace en un restaurante.
- **Conozca lo que dicen las etiquetas de los alimentos** – Leer las etiquetas le informará sobre el tamaño de la porción y el valor nutritivo de los diferentes alimentos. La próxima vez que vaya a la tienda trate de comparar dos marcas diferentes de la misma comida para ver cuál es la opción más sana para usted.
- **Beba más agua** –El agua nos ayuda a digerir alimentos, sacar toxinas y llevar nutrientes a todo el cuerpo. Trate de llevar consigo una botella de agua a donde vaya, cambie sus gaseosas o jugos por un vaso de agua o agregue un poco de fruta fresca para darle un poco de sabor.
- **Añada el ejercicio a su rutina diaria** – No importa cuánto, ¡todo cuenta! Trate de estacionarse lo más lejos posible o subir las escaleras, caminar mientras habla por teléfono o caminar un poco después de cenar.
- **Escoja ejercicios que le guste hacer** – Si disfruta de lo que hace, querrá volver a hacerlo. Trate de variar sus ejercicios para disfrutar más.

Fuentes: www.heart.org, www.eatroght.org

Este trabajo es/fue apoyado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición. Cualquier opinión, hallazgo, conclusión o recomendación expresada en esta publicación es del autor o autores, y no refleja necesariamente el punto de vista de USDA.

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/183101.pdf). Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1318.