

MARZO

Mes Nacional de la Nutrición®

La comida nos conecta

Consejo mensual de bienestar

¿Sabía que un mercado local de agricultores es una excelente manera de reconectarse con sus alimentos y su comunidad? Podrá aprender de dónde provienen, cómo se cultivan o crían, y al mismo tiempo apoyar a su comunidad local. Considere cultivar su propio huerto y, si tiene poco espacio, intente cultivar hierbas en un pequeño jardín de macetas.

Dato curioso de bienestar

Los espárragos contienen grandes cantidades de vitamina K y cobre. La vitamina K desempeña un papel fundamental en la coagulación de la sangre y en la producción de proteínas necesarias para nuestra sangre, huesos y riñones. El cobre ayuda al cuerpo a generar energía en cada célula, lo cual es esencial para transportar oxígeno a través de los glóbulos rojos. Los espárragos son una de las tres verduras comúnmente consumidas en Norteamérica que viven tres o más años y vuelven a crecer cada temporada desde sus propios sistemas de raíces (perennes).*



¿Qué debe saber?

Cada marzo es el Mes Nacional de la Lectura. Leer es una habilidad esencial que nos ayuda a interpretar información importante, tener éxito en la escuela y el trabajo, y comprender mejor el mundo que nos rodea. El Mes Nacional de la Lectura es un gran momento para retomar nuestros hábitos de lectura y celebrar el poder de la literatura.

Así que a dejar las pantallas y recuerde: **¡leer es bueno para su salud!** No solo puede ayudar a combatir el Alzheimer y la demencia*, mejorar el sueño y reducir el estrés, sino que también puede aliviar la soledad e inspirar el éxito.

¿Necesita recomendaciones de libros? Pruebe estos títulos de confianza para apoyar su camino hacia el bienestar:

- Comer, Beber y Estar Saludable (*Eat, Drink, and Be Healthy*) de Walter Willett
- El Nuevo Libro de Cocina de la Asociación Americana del Corazón: Edición Centenario (*The New American Heart Association Cookbook: Centennial Edition*)

OBSERVACIONES DE BIENESTAR EN MARZO*

- Mes Nacional de la Nutrición
- Mes Nacional de la Lectura
- Mes de Concientización sobre Discapacidades del Desarrollo
- Mes Nacional del Riñón
- Mes de Concientización sobre el Cáncer Colorrectal
- Día Internacional de la Mujer: 8 de marzo de 2026

PRODUCTOS DE TEMPORADA

- Alcachofas – Buena fuente de fibra*
- Espárragos – Apoyan la visión*
- Peras – Apoyan la digestión*
- Betabeles – Ayudan a la presión arterial*
- Espinaca – Apoya la energía*



*PARA FUENTE DE ALCACHOFAS Y PERAS: Centro para la Ciencia en el Interés Público. Que hay de temporada: Guía de productos de marzo. 28 de febrero de 2025. Disponible en: [CSPI.org/cspi-news/whats-season-march-produce-guide](https://cspi.org/cspi-news/whats-season-march-produce-guide). Fecha de consulta: 24 de noviembre de 2025.

*PARA FUENTE DE ESPÁRRAGOS Y ESPINACAS: Simplemente Recetas. Que hay de temporada - Guía de productos de marzo. 16 de mayo de 2025. Disponible en: SimplyRecipes.com/collection/whats_in_season_in_march. Fecha de consulta: 24 de noviembre de 2025.

*PARA FUENTE DE BETABELES: WebMD. Beneficios del Betabel para la Salud. Disponible en: WebMD.com/diet/health-benefits-beets. Fecha de consulta: 24 de noviembre de 2025.

*PARA FUENTE DE BENEFICIOS DE LA LECTURA: Centro de Educación Adulta. 7 Razones Comprobadas por las que Leer es Bueno Para Usted. Disponible en: CAE.edu.au/news/7-proven-reasons-why-reading-is-good-for-you. Fecha de consulta: 24 de noviembre de 2025.

*PARA FUENTE DE ESPÁRRAGOS: Departamento de Instrucción Pública de Carolina del Norte. Hojas Informativas Sobre Frutas y Verduras. Disponible en: DPI.NC.gov/districts-schools/district-operations/school-nutrition/information-resources-subject/fruit-and-vegetable-fact-sheets. Fecha de consulta: 24 de noviembre de 2025.

*PARA FUENTE DE OBSERVACIONES DE BIENESTAR: Hoy Nacional. Festividades de Marzo. Disponible en: NationalToday.com/march-holidays. Fecha de consulta: 24 de noviembre de 2025.

Mes Nacional de la Nutrición® es una marca registrada de la Academia de Nutrición y Dietética.

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).

MARZO

Mes Nacional de la Nutrición®

La comida nos conecta

Comida y conexión: una mirada más profunda

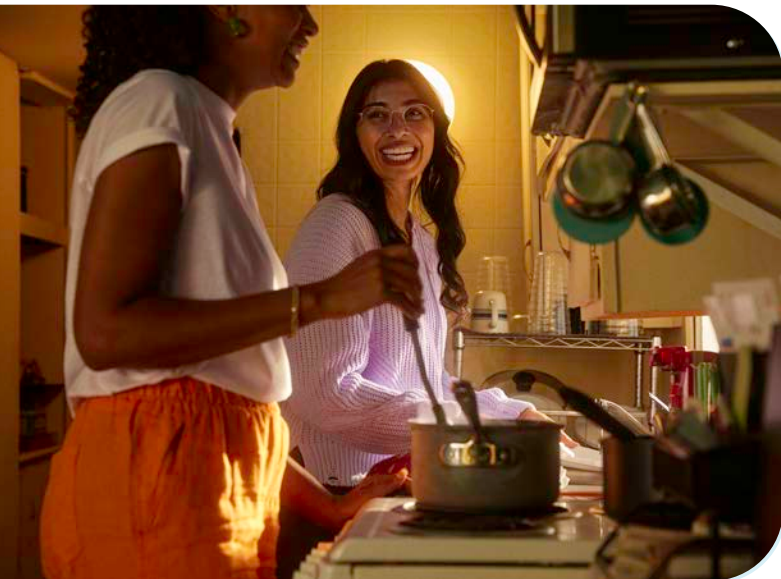
La comida no solo se trata de nutrición, es un poderoso conector. Refleja nuestro patrimonio cultural, fortalece los lazos sociales y juega un papel en el bienestar emocional¹. Comprender nuestra relación con la comida puede ayudarnos a tomar decisiones más conscientes, mejorar nuestra salud e incluso enriquecer nuestras rutinas diarias.

A continuación, encontrará maneras de explorar como construir una conexión más saludable e intencional con lo que hay en su plato.

- **Conéctese con su cultura:** Celebre tradiciones culturales preparando recetas que reflejen su patrimonio cultural. Organice una comida compartida e invite a otros a compartir platillos e historias de sus propios orígenes.
- **Explore sabores globales** para despertar la curiosidad y crear nuevos recuerdos. Ya sea una cocina que siempre haya querido probar o algún platillo de un destino de ensueño, las clases de cocina locales son un gran lugar para comenzar.
- **Involúcrese con su comunidad** visitando un jardín comunitario. Estos espacios ofrecen oportunidades para aprender sobre productos de temporada, conectar con vecinos, y profundizar su comprensión sobre el origen de sus alimentos



- **Refresque su rutina de cocina** probando nuevos métodos. Si el cocinar se siente repetitivo, pruebe algo diferente - como asar en lugar de saltear, usar hierbas frescas, cocinar por lotes o planificar sus comidas. Pequeños cambios pueden reencender su interés y hacer más agradable el preparar las comidas.
- **Comprenda las necesidades nutricionales cambiantes de su cuerpo.** A medida que avanzamos por diferentes etapas de la vida, nuestros requerimientos de nutrientes cambian. Por ejemplo, la proteína es clave para desarrollar fuerza y, a medida que envejecemos, se vuelve aún más importante para preservar la masa muscular, apoyar la salud ósea y mantener la movilidad.



Pollo con Mantequilla de Miso y Toronja*

Ingredientes (4 porciones)

- 1 toronja
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida
- 3 cucharadas de miso blanco
- 2 cucharadas de mirín
- 1.5 a 2 libras de muslos de pollo deshuesados y sin piel
- Sal
- 4 a 5 onzas de rúcula, o mezcle con otras hojas amargas como achicoria u hojas de diente de león

Información Nutricional:

Calorías: 385 | Grasas: 18g
Carbhidratos: 12g | Proteína: 42g |
Sodio: 744mg



Instrucciones

1. Coloque una rejilla en el tercio superior del horno y precaliente a 425°F. Ralle finamente aproximadamente 1 cucharada de la cáscara de la toronja sobre la mantequilla derretida. Agregue el miso y el mirín y bata hasta que quede suave. Repose.
2. Seque el pollo; colóquelo en una bandeja para hornear de 9x13in apta para asar y sazone ligeramente con sal. Vierta la mantequilla de miso sobre el pollo y mezcle con las manos hasta que esté bien cubierto. Coloque en una sola capa. Ase en la rejilla superior hasta que esté cocido y dorado en algunos puntos, de 20 a 25 minutos. Si la parte superior se está quemando, mueva la bandeja a la rejilla del medio. Si el pollo no está lo suficientemente dorado, gratine por uno o dos minutos.
3. Mientras tanto, corte la parte superior e inferior de la toronja y colóquela sobre uno de los lados cortados. Siga la curva de la fruta para quitar la cáscara y la parte blanca, reservando las cáscaras. Corte la fruta en trozos del tamaño de un bocado, quitando las semillas.
4. Transfiera el pollo a una tabla para reposar, luego exprima el jugo de las cáscaras de toronja reservadas en la bandeja; revuelva y raspe cualquier trozo dorado pegado. Agregue los trozos de toronja.
5. Para servir, corte el pollo. Coloque la rúcula en platos, sazone con sal y rocíe con parte del jugo de toronja y los jugos de la bandeja. Coloque el pollo encima y añada más toronja y salsa.

Toronja: Lo que hay que saber

¿Bajo en hierro? Ayude a su cuerpo a absorber el hierro de manera más efectiva combinando un alimento rico en hierro con uno alto en vitamina C, como la toronja con pollo, como en esta receta.* Agregue un poco de lima a sus marinados, algunos tomates a sus frijoles, incluya una naranja a su sándwich de pavo o fresas con sus semillas de calabaza como refrigerio.

Es importante tomar en cuenta que la toronja y su jugo pueden afectar el funcionamiento de algunos medicamentos. Revise las advertencias en los medicamentos de venta libre y consulte con su proveedor de salud o farmacéutico sobre posibles interacciones.*

*PARA RECETA DEL POLLO: Cocina del New York Times. Pollo con Mantequilla de Miso y Toronja. 14 de marzo de 2025. Disponible en:

Cooking.NYTimes.com/recipes/1025782-miso-butter-chicken-withgrapefruit. Fecha de consulta: 24 de noviembre de 2025.

*PARA FUENTE DE ABSORCIÓN DE HIERRO: Nyakundi, P. N., Kiio, J., & Munyaka, A. W. Revista de Ciencias de la Nutrición. Los niveles de ferritina sérica se asocian con el consumo frecuente de alimentos ricos en hierro y ascorbato en mujeres en edad fértil del condado de Nandi, Kenia. 8 de febrero de 2022. Disponible en: DOI.org/10.1017/jns.2022.5. Fecha de consulta: 24 de noviembre de 2025.

*PARA FUENTE DE INTERACCIÓN DEL JUGO DE TORONJA: FDA. El Jugo de Toronja y Algunos Medicamentos No Se Mezclan. 1 de julio de 2021. Disponible en: FDA.gov/consumers/consumer-updates/grapefruit-juice-and-some-drugs-dont-mix. Fecha de consulta: 24 de noviembre de 2025.

Este mensaje es únicamente con fines informativos, no constituye asesoramiento médico y no pretende sustituir la atención médica adecuada proporcionada por un médico. Se considera que la información es precisa en la fecha de elaboración; sin embargo, está sujeta a cambios.

