

PARA SU PUBLICACIÓN EL 23 DE FEBRERO 2021

Contacto Principal: Lydia Hall
800/877-1600, ext. 4769
media@eatright.org

 Academy of Nutrition
and Dietetics
www.eatright.org
www.eatrightPRO.org

120 South Riverside Plaza
Suite 2190
Chicago, Illinois 60606-6995
800.877.1600

1120 Connecticut Avenue NW
Suite 460
Washington, D.C. 20036

ACADEMIA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA: PERSONALIZA TU PLATO DURANTE EL MES NACIONAL DE NUTRICIÓN® 2021

CHICAGO - Desarrollar un patrón de alimentación saludable no significa lo mismo para todos. La clave es adaptar sus alimentos favoritos a un patrón de alimentos que satisfaga sus necesidades nutricionales.

En Marzo, la Academia centra su atención en la alimentación saludable a través del Mes Nacional de la Nutrición®. El tema de este año, Personaliza tu Plato, promueve la creación de comidas nutritivas para satisfacer las preferencias alimentarias culturales y personales de las personas.

“Estados Unidos es una mezcla de culturas, por lo que no se puede esperar que las elecciones de alimentos de todos tengan el mismo aspecto,” dijo la nutricionista dietista registrada Su-Nui Escobar, portavoz nacional de la Academia de Nutrición y Dietética en Miami, Fla. “Comer debe ser una experiencia alegre. A medida que los supermercados diversifican cada vez más sus estantes para satisfacer las necesidades de sus clientes, resulta más fácil crear comidas nutritivas que se alineen con una variedad de preferencias culturales.”

Durante el Mes Nacional de la Nutrición®, la Academia promueve que todos tomen decisiones informadas sobre los alimentos y desarrollen buenos hábitos de alimentación y actividad física que puedan seguir durante todo el año. La Academia anima a buscar el consejo de nutricionistas dietistas registrados, expertos en alimentos y nutrición, que pueden ayudar a desarrollar planes de alimentación y actividades individualizadas para alcanzar los objetivos de salud de las personas.

“La variedad es el condimento de la vida y así es como la gente debería ver sus comidas,” dijo Escobar. Dale sabor a tus menús con los alimentos y sabores que disfrutas y agrega nuevos sabores para despertar emoción en tu cocina. “Desarrollar hábitos alimenticios saludables no requiere cambios drásticos en el estilo de vida. Un nutricionista dietista registrado puede ayudarlo a incorporar los alimentos que disfruta en su vida.”

Los nutricionistas dietistas registrados ayudan a los clientes a perfeccionar las recetas tradicionales, proporcionando métodos de cocción alternativos y otros consejos saludables para incorporar los alimentos favoritos de la familia en las comidas diarias. Para encontrar un nutricionista dietista registrado cerca de usted, utilice el servicio [Encuentra un Experto](#) en línea de la Academia.

Mes Nacional de la Nutrición®

El Mes Nacional de la Nutrición® se inició en 1973 como la Semana Nacional de la Nutrición y se convirtió en una celebración de un mes en 1980 en respuesta al creciente interés por la nutrición. El segundo miércoles de marzo es el Día del Nutricionista Dietista Registrado, una celebración anual de la dedicación de los RDN como los principales defensores del progreso del estado nutricional de los estadounidenses y las personas de todo el mundo. La celebración de este año será el 10 de marzo.

Como parte del Mes Nacional de la Nutrición®, el sitio web de la Academia albergará recursos para difundir el mensaje de una buena nutrición y la importancia de un estilo de vida saludable para todos en general. Siga el Mes Nacional de la Nutrición® en los canales de medios sociales de la Academia, incluidos Facebook y Twitter, usando #NationalNutritionMonth.

###

Representando a más de 100,000 practicantes acreditados en nutrición y dietética, la Academia de Nutrición y Dietética es la organización de profesionales de la alimentación y la nutrición más grande del mundo. La Academia se compromete a mejorar la salud de la nación y promover la profesión de dietética a través de la investigación, la educación y la promoción. Visite la Academia en www.eatright.org para más información.