

# Disfruta el sabor de la comida sana: Consejos para los hispanos

Como hispano residente en los Estados Unidos, probablemente conservas las tradiciones y los valores de tu país natal, aunque tus raíces estén en Cuba, México, Puerto Rico, Sudamérica, Centroamérica u otros países hispanohablantes. Los patrones alimenticios tradicionales de la mayoría de las culturas hispanas incluyen una variedad de alimentos sabrosos, muchos de los cuales son ricos en carbohidratos complejos y proteínas. Algunos platillos favoritos también pueden tener un alto contenido de grasa. Mientras más tiempo viven en los Estados Unidos, es más probable que los hispanos adopten los hábitos alimenticios de los estadounidenses. Algunos son saludables, tales como comer más ensaladas y beber leche descremada. Otros hábitos, tales como ingerir alimentos más grasos y azucarados deberían limitarse.



Guisado de pollo y vegetales

En general, la obesidad y la diabetes tipo 2 son dos preocupaciones importantes de salud tanto para los hispanos como para los estadounidenses. Más del 60% de los hispanos adultos tienen sobrepeso (incluyendo más del 25% que son obesos), y más del 8% sufren de diabetes. La buena noticia es que puedes disminuir el riesgo de desarrollar estas condiciones de salud, o controlar las condiciones existentes, comiendo en forma saludable y manteniéndote físicamente activo. A continuación hay algunos consejos que te ayudarán a dar el primer paso.

## Incluye tus platillos tradicionales favoritos

Tus tradiciones alimenticias y las atesoradas recetas familiares quizás reflejen el país o región de tus antepasados. Algunos alimentos son comunes entre las culturas hispanas, aunque tal vez se preparen o sirvan de maneras diferentes. Alimentos tales como las tortillas de maíz o trigo, frutas, vegetales, arroz y frijoles son importantes y pueden incluirse dentro de una dieta saludable. El secreto es realizar pequeños cambios en los ingredientes de la receta y en la preparación de los alimentos. Por ejemplo, trata de usar alimentos que son más bajos en calorías y grasas (especialmente grasas saturadas) que algunos ingredientes típicos. Tales cambios pueden ayudarte a alcanzar tu meta de alimentarte más saludablemente sin sacrificar los sabores que te encantan. Recuerda que los métodos de preparación pueden ser tan importantes en un plan alimenticio saludable como la selección de alimentos. Las siguientes son algunas de las muchas formas de preparar alimentos y comidas más saludables para ti y tu familia.

❖ **Escoge aceites líquidos en lugar de grasas sólidas como la manteca de cerdo y la mantequilla.** En muchas recetas, en vez de freír las tortillas, puedes pincelarlas con un poco de aceite y hornearlas hasta que estén crujientes.

- ❖ **Hornea, asa a la parrilla o al horno la carne, pescados y vegetales en vez de freírlos.** Por ejemplo, usa vegetales y pollo asados para preparar fajitas sabrosas y nutritivas.
- ❖ **Usa especias y hierbas frescas para sazonar los alimentos en vez de usar sal.** Selecciona caldos y tomates enlatados bajos en sodio para usarlos en sopas, guisados, salsas y otras recetas.
- ❖ **Sirve agua o leche reducida en grasa con las comidas en vez de refrescos.** Cuando selecciones un jugo, elige productos que contengan 100% jugo de frutas.
- ❖ **Visita** la página: [//www.comidakraft.com](http://www.comidakraft.com). Haz clic sobre la sección "Vida Sana" para seleccionar recetas de Vida Sana que tú y tu familia disfrutarán.

## Equilibrar la alimentación y la actividad física

El sobrepeso aumenta tus posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades al corazón, apoplejía y algunos tipos de cáncer. Lograr un equilibrio entre tu alimentación y las dosis de actividad física recomendada, puede ayudarte a mantener un peso saludable. Para más información sobre cómo determinar tu peso saludable, visita: <http://comidakraft.com/main.aspx?s=health&m=sp/plans/tools/weight/control>.

- ❖ **Atente al tamaño de las porciones y limita las repeticiones.** Come alimentos altos en calorías (tales como alimentos fritos, papitas fritas, caramelos y postres dulces) en cantidades pequeñas y con menor frecuencia. (Consejo: El panel de información nutricional en los productos alimenticios aporta información útil.)
- ❖ **Escoge vegetales y frutas para las meriendas.** Las frutas también son ideales como postre. Obtendrás vitaminas, minerales y fibra sin demasiadas calorías. Escoge tus frutas favoritas o prueba una nueva. Trozos de melón, plátanos, naranjas, uvas, trozos de mango o papaya, palitos de zanahoria o pimiento verde, chayote y brócoli son sólo unas pocas de las deliciosas opciones.
- ❖ **Mantente activo.** Los adultos deben realizar actividades físicas *al menos* durante 30 minutos casi todos los días de la semana. Sesenta minutos al día es la meta mínima para los niños, y para los adultos también puede proveer beneficios adicionales de salud. Las actividades se pueden realizar en periodos de 10-15 minutos durante el transcurso del día. Trata de caminar a la tienda o al correo, juega balompié o softball con los niños o baila al ritmo de tu música preferida.

## Recorta la grasa saturada

Para ayudar a tener un corazón saludable, reduce la grasa saturada y el colesterol.

- ❖ **Escoge cortes magros de carne de res y de cerdo (selecciona cortes tipo "loin" (lomo) o "round" (pierna)).** Quitale la grasa de la carne tanto como sea posible. Quitale el pellejo al pollo y otras carnes antes de comer. Si utilizas carne o carne de ave en la preparación de sopas, quítale la grasa antes de servir.
- ❖ **Usa frecuentemente alimentos ricos en proteína vegetal como la gran variedad de frijoles, las lentejas y los garbanzos.** Muélelos con caldo de pollo o un poco del agua de la cocción y vuelve a freírlos en una pequeña cantidad de aceite vegetal o aceite antiadherente en aerosol en vez de manteca de cerdo.
- ❖ **Usa quesos reducidos en grasa cuando sea posible.** Experimenta con

diferentes variedades para encontrar los que producen los mejores resultados en tus recetas.

- ❖ **En vez de freír los alimentos, cuécelos al vapor, ásalos a la parrilla o al horno, hornéallos, hiérvelos o saltéalos con una pequeña cantidad de aceite.**
- ❖ **Usa las yemas de huevo con moderación, ya que son altas en colesterol.** Restringe el consumo de yemas de tres a cinco por semana. Utiliza sucedáneos de huevo o las claras del huevo para los platillos del desayuno y para las recetas de repostería.

Tú puedes cuidar la cintura propia y la de tu familia mientras tratas de alcanzar tus metas de buena salud sin renunciar a tus alimentos tradicionales favoritos. Simplemente trata de realizar unos pocos cambios en los ingredientes que utilizas y en la preparación de tus alimentos. También, controla el tamaño de las porciones. Además, recuerda dejar un tiempo para la actividad física.

Aquí tienes dos platillos deliciosos que puedes preparar para tu familia.

## Guisado de pollo y vegetales

**Preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocción:** 30 minutos

- 1 libra de muslos de pollo, deshuesados y sin pellejo, cortados en trozos de 1-1/2 pulgada
  - 2 cucharadas de harina
  - 1 cebolla mediana, finamente picada (aproximadamente 1 taza)
  - 1 zanahoria grande, finamente picada (aproximadamente 1 taza)
  - 1 cucharada de aceite vegetal
  - 2 latas (14.5 onzas cada una) de tomates guisados sin sal y sin escurrir
  - 2 calabacines medianos, picados
  - 1 lata (14 onzas) de corazones de alcachofa, escurridos, partidos en cuartos
  - 1/2 taza de aceitunas negras sin hueso
- galletas saladas PREMIUM Saltine Crackers

**REBOZA** el pollo en la harina; reserva. Calienta el aceite en una olla tipo Dutch oven o en una cacerola grande a fuego medio-alto. Añade el pollo, la cebolla y la zanahoria; cocina y revuelve durante 10 minutos o hasta que el pollo esté parejamente dorado y los vegetales estén tiernos.

**AÑADE** los tomates con su líquido, el calabacín y las alcachofas; mezcla todo bien. Deja que suelte el hervor. Reduce el fuego a medio-bajo; tapa la olla. Cocina lentamente durante 20 minutos. Incorpora las aceitunas.

**SÍRVELO** con las galletas.

Rinde 8 porciones de 1 taza de guisado y 5 galletas cada una.

**Beneficio nutricional:** Este succulento guisado provee 2 porciones de vegetales por persona. La zanahoria aporta vitamina A, y los tomates son una buena fuente de vitamina C.

**Nutrición por porción:** 250 calorías, 10g grasa total, 2g grasa saturada, 35mg colesterol, 510mg sodio, 28g carbohidrato, 4g fibra dietética, 9g azúcares, 13g proteína, 35%VD vitamina A, 30%VD vitamina C, 4%VD calcio, 10%VD hierro.

**Intercambio:** 1 Almidón, 2 Vegetales (Verduras), 1 Carne (Magra), 1 Grasa.

## Ensalada de pollo, mango y espinaca

**Preparación:** 10 minutos

- 1 bolsa (10 onzas) de hojas tiernas de espinaca
- 1 mango mediano, pelado y rebanado
- 1 aguacate mediano, pelado y rebanado
- 1 cebolla morada, pequeña, rebanada finamente
- 2/3 taza de vinagreta de frambuesas reducida en grasa KRAFT LIGHT DONE RIGHT! Raspberry Vinaigrette Reduced Fat Dressing
- 2 tazas de tiritas de pollo cocido (aproximadamente 10 onzas)

**MEZCLA** la espinaca con el mango, el aguacate y la cebolla en un recipiente grande. Agrega el aderezo y mezcla ligeramente.

**REPARTE** con una cuchara entre 5 platos; corona con el pollo.

**SÍRVELA** inmediatamente.

Rinde 5 porciones (aproximadamente 2 tazas cada una).

**Beneficio nutricional:** Para un delicioso cambio de rutina, sirve esta colorida ensalada baja en calorías como plato principal para la cena. Contiene espinaca que es rica en vitamina A y una buena fuente de vitamina C.

**Nutrición por porción:** 290 calorías, 15g grasa total, 2.5g grasa saturada, 50mg colesterol, 390mg sodio, 21g carbohidrato, 5g fibra dietética, 13g azúcares, 19g proteína, 110%VD vitamina A, 50%VD vitamina C, 8%VD calcio, 15%VD hierro.

**Intercambio:** 1 Fruta, 1 Vegetal (Verdura), 2 Carne (Magra), 2 Grasa.

Los intercambios dietéticos se basan en *Exchange Lists for Meal Planning* (Listas de intercambio para la planificación alimenticia) © 2003 publicadas por la American Diabetes Association (Asociación Americana contra la Diabetes) y la American Dietetic Association (Asociación Dietética Americana).