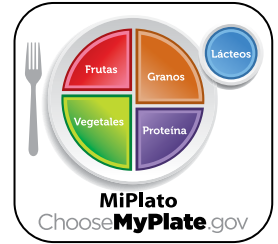


# disfrute comidas de varias culturas



## 10 consejos para celebrar alimentos y costumbres más saludables

**Somos un país diverso y podemos abrazar las tradiciones culturales de las comidas que nos encantan, pero prepararlas de manera más saludable.** Para ello debemos ser creativos y sustituir los alimentos e ingredientes menos saludables de nuestras recetas favoritas por otras opciones sabrosas y apetitosas, que igual nos recuerden nuestras preciadas costumbres alimenticias.

### 1 cocine con otros

Aprenda a cocinar distintos alimentos tradicionales o regionales de quienes usan recetas e ingredientes auténticos y explore formas de mejorar la nutrición de algunas de las recetas de su propia familia. Cocinar en casa le permite agregar variedad a las comidas. Si hace falta, adapte las recetas limitando las salsas de carne, cremas y otras salsas; agregue más vegetales; o prepárelas en el horno en vez de freírlas.



### 2 combine culturas

Muchos alimentos y bebidas populares en los Estados Unidos combinan la cocina de varias culturas. Celebre la diversidad de nuestro país e inspírese en platos que incluyan más frutas, vegetales, granos integrales, frijoles, mariscos, carnes magras y productos lácteos bajos en grasas.

### 3 agregue un toque de sabor

Las combinaciones de hierbas y especias a menudo nos recuerdan platos de nuestros orígenes o comida étnica favorita. Agregue sabor a los alimentos con hierbas y especias, como chiles, ajo, jengibre, albahaca, orégano, curry o cilantro, que pueden reemplazar la sal y las grasas saturadas.



### 4 use alimentos conocidos para crear platos exóticos

Use alimentos que le resultan familiares y prepare nuevas recetas. Por ejemplo, agregue curry a los garbanzos, cilantro al arroz integral, o mango a sus ensaladas y batidos. Haga que la mitad de su plato sea frutas y vegetales.

### 5 encuentre la sal y el sodio, elija los contenidos bajos

Todos los alimentos empaquetados indican la cantidad de sodio que contienen. Use salsa de soja "baja en sodio," o caldos o frijoles enlatados que indiquen "sin sal agregada." Controle la información nutricional y use productos bajos en sodio o libres de él.

### 6 piense en las bebidas

Muchas culturas ofrecen bebidas sabrosas, como jugos de frutas, bebidas alcohólicas, cafés cargados y tés dulces. Considere usar frutas congeladas para crear batidos deliciosos, o agregar especias, productos lácteos bajos en grasas y cantidades de azúcar pequeñas cuando prepare bebidas. Cuando compre bebidas preparadas, elija aquellas con menos azúcares y grasas. Para limitar las calorías, beba agua u otras bebidas no endulzadas en vez de bebidas azucaradas.

### 7 deléitese en las reuniones culturales

Celebre las tradiciones, especialmente aquellas que lo ayudan a mantenerse físicamente activo. Diviértase con los bailes, deportes y juegos tradicionales que hagan mover. Equilibre su alimentación con actividad física regular.

### 8 enseñe a los niños qué es importante

Los niños aprenden a cocinar de sus mayores. Muéstreles como se preparan los alimentos y platos de distintas tradiciones. Deje que prueben los alimentos que preparan y comparta con ellos historias y costumbres relacionadas de su propia herencia, o expóngalos a otras culturas, pero busque formas de limitar los alimentos e ingredientes con muchas calorías.

### 9 sea inteligente cuando coma fuera

Comer fuera pone a su alcance nuevos platos tentadores, que facilitan los excesos. Elija platos con menos calorías, como aquellos fritos en poco aceite, brochetas (kebab), o pastas de harina integral con salsa de tomate. Divida los platos o pida un envase antes de empezar la comida para separar una parte de lo que le sirvan y llevársela a casa.



### 10 recuerde, las comidas de todo tipo entran en MiPlato

MiPlato ha sido diseñado para que los estadounidenses recuerden alimentarse saludablemente con comidas de los grupos de alimentos. El sitio web MiPlato brinda información práctica, consejos, herramientas y recetas que lo ayudarán a llevar una dieta más saludable. Visite [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov).