

Coma Bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



Personalice su plato para incluir alimentos de otras culturas - Cocina latinoamericana

Los alimentos que comemos suelen estar influenciados por la historia y la cultura de nuestra familia. También están influenciados por el lugar donde vivimos, nuestro presupuesto y nuestros gustos. Muchas cocinas ofrecen platos que incluyen una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos.

Las frutas, vegetales, cereales, alimentos con proteínas y lácteos vienen en todos los tamaños, formas y colores. La combinación de alimentos y cantidades dependerá de usted.

Personalice su plato

incluyendo los alimentos que prefiera de cada grupo de alimentos. El incluir una variedad de alimentos puede ayudarlo a obtener todos los nutrientes necesarios para una buena salud.

Estos consejos pueden ayudarlo a comenzar:

- **Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.** Sea creativo con los productos probando una variedad de colores y texturas.
- **Experimente con diferentes granos.** Intente sustituir los cereales refinados por cereales integrales en las recetas.
- **Elija alimentos con proteínas magras.** Varíe sus elecciones incluyendo mariscos, frijoles y guisantes, así como huevos, cortes magros de carne y aves de corral que estén preparados de manera saludable, como horneados o asados en lugar de fritos.
- **Complete su comida con lácteos.** Incluya opciones bajas en grasa o descremadas como leche, yogur, queso, leche de soya fortificada con calcio o leche sin lactosa.



¡Un estilo de alimentación saludable puede ser tan único como usted!

Consejos para la planificación de comidas

Comer sano no tiene por qué ser complicado ni aburrido. Piense en los alimentos que le gustan de cada grupo de alimentos - ¡los platos combinados también cuentan!

Estos son solo algunos ejemplos de cómo se pueden consumir diferentes alimentos en una comida para personalizar su plato. Si un alimento que le gusta no está en esta lista, considere en qué grupo de alimentos se encuentra cuando planifique sus comidas.

Desayuno:

- Huevo revuelto con tomate, cebolla y pimientos en una tortilla de maíz o arepa con queso
- Frijoles y arroz, con tomate en rodajas y huevo cocido y plátano
- Empanada de frijoles y queso con ensalada de mango y jícama
- Arroz con pollo (pollo y arroz condimentado) acompañado con pimientos, tomates y chayote
- Una taza de sancocho (estofado de carne y tubérculos) con ensalada verde y yogur y bayas de postre

Almuerzo y cena:

- Tamales rellenos de queso y pollo o frijoles, servidos con salsa de tomatillo y calabacín
- Sopa de calabaza y quínua con frijoles blancos
- Pupusas (pastel de masa de maíz relleno de queso, frijoles o carne) con salsa y curtido (un tipo de ensalada de repollo)
- Tacos de pescado con aguacates y salsa, acelgas salteadas y piña
- Ropa vieja (carne desmechada en salsa de tomate picante) con arroz, frijoles negros, coles y aguacate
- Sopa o estofado con maíz molido cubierto con queso rallado, lechuga y rábano y servido con un acompañamiento de fruta fresca

Refrigerios:

- Vegetales crudos sumergidos en guacamole
- Batido de frutas con leche

¡Tenga en cuenta sus necesidades de nutrientes al planificar sus comidas y refrigerios!

Si tiene necesidades nutricionales especiales, consulte a un nutricionista dietista registrado. Un NDR puede crear un plan de alimentación personalizado que sea exclusivo para usted.

Para una remisión a un nutricionista dietista registrado y para obtener información adicional sobre alimentación y nutrición, visite www.eatright.org.



La Academia de Nutrición y Dietética es la mayor organización de profesionales de alimentación y nutrición. La Academia se compromete a mejorar la salud pública y el avance de la profesión de dietética a través de la investigación, educación y abogacía.

Esta hoja de consejos es proporcionada por: