

La Pirámide de la Dieta de América Latina



La Pirámide de la Dieta de América Latina es una guía de las dietas tradicionales saludables de América Latina. Base sus comidas en una variedad de alimentos más cercanos a la base de la pirámide.

- **Cocine en casa y coma con otros** tan a menudo como sea posible; moverse, estirarse, bailar y jugar durante el día para disfrutar de un ejercicio de bajo impacto todos los días.
- **¡Coma alimentos a base de plantas todos los días!** Disfrute en abundancia de vegetales, frutas, granos integrales y cereales, frijoles, nueces, semillas, hierbas y especias, tubérculos y grasas saludables, como el aguacate y el aceite de oliva. Estos son los principales alimentos tradicionales de América Latina para comprar, preparar y comer con mayor frecuencia.
- **Disfrute de pescados y mariscos al menos dos veces por semana** combinados con los alimentos de origen vegetal. Disfrute de la comida del mar a la parrilla, asada, ligeramente sazonada en agua, con hierbas y aceite saludable, o cocido en cítricos como en el popular ceviche de América Latina.
- **Coma huevos, aves de corral y productos lácteos moderadamente**, en pequeñas porciones, o uselos como guarniciones. El queso fresco es un ingrediente básico añadido a sopas o incorporado en ensaladas en la cocina de América del Sur. Si es intolerante a la lactosa, disfrute de otros alimentos ricos en calcio como vegetales de hoja verde y frijoles.
- **Las carnes y los dulces**, en la parte superior de la pirámide, son alimentos para comer con menos frecuencia, tal vez una vez a la semana o en comidas especiales en porciones más pequeñas.
- **Beba mucha agua durante el día.** Si bebe alcohol, tome un vaso por día para las mujeres, dos vasos para los hombres.

Salud a través de la Herencia

Las enfermedades crónicas actuales, como la diabetes, las enfermedades del corazón, el cáncer y la obesidad, eran mucho menos comunes en aquellos tiempos cuando nuestros antepasados comían dietas tradicionales. Los estudios científicos muestran que las condiciones como estas se elevan a medida que las dietas tradicionales se quedan atrás.

La Pirámide de la Dieta de América Latina se basa en investigaciones científicas que demuestran que comer dietas tradicionales, similares a nuestros antepasados, puede ayudar a:

- Disminuya su riesgo de enfermedades del corazón, presión arterial alta y accidente cerebrovascular
- Prevenir o disminuir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2
- Luchar contra ciertos cánceres y muchas otras enfermedades crónicas
- Reducir el asma, enfermedad en los ojos y los riñones
- Alcanzar un peso saludable y evitar la obesidad
- ¡Y más!

Recetas sencillas de Herencia Latina

Puede usar ingredientes saludables de la herencia latinoamericana para crear platos sencillos como:

- Sopa de frijoles negros
- Cazuela de semillas de calabaza
- Tostadas de vegetales
- Ensalada peruana de quinoa y naranja
- ¡Además de docenas más!



Para encontrar recetas y detalles sobre los últimos estudios científicos y disfrutar de la salud a través de nuestra herencia, visite el sitio web de Oldways y busque "Dieta de América Latina" (en "Dietas tradicionales") en:

www.oldwayspt.org

OLDWAYS

HEALTH THROUGH HERITAGE

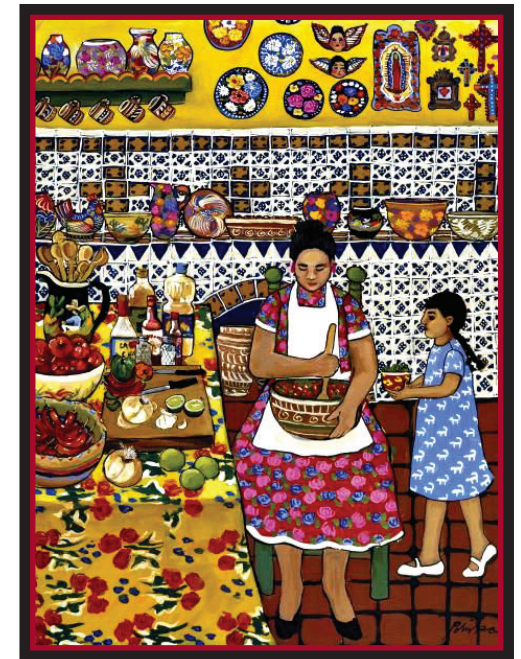
266 Beacon Street, Boston, MA 02116 USA

617-421-5500

© 2018 Oldways Preservation Trust

Bienvenido a la Dieta de la Herencia de América Latina

*Reclame su salud al
Reclamar su historia*



My Grandmother's Kitchen

Donna Polvika

Deje que lo mejor de las viejas costumbres y lo mejor de nuestros antepasados, sea nuestra guía para la buena salud y el bienestar.

Al comer como nuestros antepasados, podemos tener un corazón sano, un cuerpo fuerte, mucha energía y una vida larga y saludable.

Tenemos el poder de reclamar todo esto usando nuestras costumbres y tradiciones como nuestra guía.

Presentado por

Oldways
Latin American
Heritage & Health

Herencia saludable de América Latina

América Latina incluye los estados y territorios que se extienden desde la frontera sur de los Estados Unidos hasta el extremo sur de América del Sur, incluido el Caribe. Es el hogar de tres idiomas románticos: español, portugués y francés, y muchas ascendencias y etnicidades diferentes, lo que la convierte en una de las regiones más diversas del mundo.

La comida tradicional que se encuentran en toda América Latina proviene de una mezcla de tradiciones de cuatro culturas principales: los habitantes nativos (aztecas, incas, mayas y otros nativos americanos), los españoles, portugueses y africanos. Estas tradiciones comparten muchos alimentos básicos comunes y prácticas de cocina, derivadas de la agricultura y las culturas.

La Pirámide de la Dieta de la herencia de América Latina ilustra las comidas y los patrones de alimentación compartidos en todas las regiones. En toda América Latina, encontrará platos a base de maíz (tortillas, tamales, polenta); salsas coloridas hechas de varios chiles, semillas y nueces; frijoles de todo tipo; tubérculos como camotes y batatas; frutas; sabrosa comida del mar; y, vegetales en abundancia, como calabacín, calabaza, oca y nopales (cactus).

La Pirámide de la Dieta de América Latina es una herramienta importante para abordar problemas de salud como las enfermedades del corazón, la obesidad y la diabetes, que en los EE. UU. Son experimentadas desproporcionadamente por personas de ascendencia latinoamericana e hispana. Al igual que muchos otros, los latinoamericanos que vienen a los Estados Unidos a menudo pierden sus tradiciones con hábitos alimenticios poco saludables como comidas con alto contenido calórico y pocos nutrientes como la comida rápida y realizan menos ejercicio de lo que solían hacer en sus países de origen. Al celebrar y reclamar las comidas saludables y las tradiciones alimentarias que se encuentran en toda América

Latina, esperamos observar que la buena salud aumente en las comunidades latinas e hispanas.



10 pasos para disfrutar de la salud a través de la herencia latinoamericana

1. Llene su plato con vegetales. América Latina es el hogar de innumerables vegetales. Calabacitas, zanahorias, tomatillos, calabaza, vegetales de hoja verde, berenjena, oca, chiles y nopales son solo algunos de los vegetales que añaden nutrientes a las sopas, tamales, empanadas y otros platos tradicionales tan deliciosos.



2. Vaya por sabores audaces con hierbas, especias, cítricos y vegetales encurtidos. Con tantas cocinas regionales para elegir, desde México hasta Chile, desde Brasil hasta las islas del Caribe, conocerá muchos sabores con herencia latina como su guía. Las hierbas frescas como el cilantro y el orégano, los chiles, el jugo de lima y las cebollas en escabeche son diferentes formas tradicionales de agregar un sabor fabuloso a los granos, frijoles, vegetales y comida del mar.



3. Explore los granos enteros de América Latina. El amaranto, la quinoa, el maíz y la harina de maíz, el arroz silvestre y las bayas de trigo son algunos de los granos integrales nativos de América Latina. La quinoa se ha cultivado en las regiones andinas de Perú, Chile y Bolivia durante miles de años. Con un tiempo de cocción de solo 15 minutos, este antiguo grano latinoamericano es una maravillosa adición a cualquier comida saludable.



4. Cambia la forma en que piensas acerca de la carne. Tradicionalmente, la carne se comía en cantidades muy pequeñas o se guardaba para ocasiones especiales, como fiestas o reuniones familiares. Use la carne como guarnición o como un ingrediente de porción pequeña combinado con muchos vegetales, hierbas y especias, como en las enchiladas de México o la feijoada de Brasil, un guiso de frijoles negros.



5. Disfruta de pescados y mariscos frescos. La cocina latinoamericana ofrece ceviches frescos, tacos de pescado a la parrilla, paella de mariscos, ensaladas de camarones y guisos de pescado, ¡y usted también puede disfrutarlos! Una dieta tradicional alta en fibra con frutas, vegetales y cereales integrales, combinada con pescado dos veces por semana, se ha relacionado con menores tasas de obesidad, enfermedades del corazón y diabetes en todo el mundo.



6. Vuelva a sus raíces. Las papas y el maíz son la cosecha más antigua e importante de América Latina, y están llenos de fibra y nutrientes. Hay más de 8,000 variedades, desde la papa blanca hasta la morada y las batatas, solo en la región andina. Las papas no son las únicas raíces que se cultivan existe: el camote, el taro, la mandioca y el ñame que son solo algunos otros tubérculos latinoamericanos que debemos probar.

7. Celebre a las "Tres Hermanas". Para muchas personas indígenas en las Américas, los tres principales cultivos agrícolas son -el maíz, los frijoles y la calabaza- que se llamaban las Tres Hermanas. Estos cultivos ricos en fibra y muy nutritivos fueron interdependientes entre sí y estos se encuentran en el corazón de una dieta tradicional latinoamericana.



8. Disfruta de frutas todos los días. Las frutas estallan con sabor y nutrientes, y pueden satisfacer nuestros antojos de dulces. Los mangos, la guayaba, la piña, la chirimoya, la papaya y la fruta de la pasión son solo el comienzo de una larga lista de frutas latinoamericanas para disfrutar en desayunos, refrigerios y postres.



9. La Familia y las comidas. Disfrutar de comidas tradicionales es una expresión de quiénes somos y de dónde venimos. "Cocinar esta comida es ayudar a tejer una familia", escribe la autora de libros de cocina: Maricel Presilla. Compartir comidas saludables con amigos y familiares invita a todos a celebrar la cultura, la historia, la familia y la buena salud.

10. Encuentre alimentos verdaderos en todas partes. En una tienda de la esquina, compre cacahuates o fruta; en el almuerzo buffet, llene su plato con ensalada, vegetales, granos y frijoles. Reconozca los alimentos integrales heredados de América Latina, en su estado natural, para eliminar los alimentos procesados y envasados siempre que pueda.