



**Latino  
Nutrition  
Collection**

**OLDWAYS**

# VIDA LATINA

## LA GUÍA PARA UNA MEJOR SALUD A TRAVÉS DE LA COMIDA TRADICIONAL Y UN ESTILO DE VIDA ACTIVO



### Coalición Latina de Nutrición

*Inspirando a los Latinos a  
mantener y mejorar su salud  
a través de la dieta  
tradicional y un estilo de  
vida activo.*

266 Beacon St.  
Boston, MA 02116

Preguntas? Sugerencias?  
Contacte: Erika Ross  
Office: 617-896-4876  
[eross@oldwayspt.org](mailto:eross@oldwayspt.org)

**Latino  
Nutrition  
Collection**

**OLDWAYS**  
CHANGING THE WAY PEOPLE EAT

### Bienvenido!

*Vida Latina* es una herramienta creada para ayudar a los profesionales de la salud a guiar a sus pacientes latinos, para que estos tengan una mejor salud a través de los apetitosos y nutritivos productos que comían sus antecesores.



Como usted habrá podido observar, muchos latinos padecen enfermedades crónicas al adoptar la dieta Norte Americana. Oldways confían en que la respuesta se encuentre en recuperar los fundamentos de la dieta tradicional, pero de modo que se adapte al siglo 21. *Vida Latina* incluye platos tradicionales de todas las partes de Latino America, desde Mexico hasta Chile. También les enseña consejos prácticos para toda la población de como tener una mejor salud en un mundo tan ocupado como el de hoy en día.

### Tabla de Contenidos

- ◆ El concepto de la gastronomía tradicional Latinoamericana (pg. 2)
- ◆ Nueva pirámide de dieta Latinoamericana y guía de como servir. (pg. 3-4)
- ◆ Los productos Latinoamericanos más beneficiosos para la salud (pg. 5-6)
- ◆ Ejercicio y su salud (pg. 7-8)
  - ▶ Por qué ejercicio?
  - ▶ Comprometerse a un programa
  - ▶ Los niños y la obesidad
- ◆ Es un asunto familiar (pg. 9-10)
  - ▶ Los niños en la cocina
  - ▶ almuerzos que les encantarán a los niños
  - ▶ Ideas para meriendas saludables
- ◆ Estrategias de Cocina (pg. 11-12)
  - ▶ Ahorrar tiempo
  - ▶ Cambios inteligentes
- ◆ Latinos en los U.S.A (pg. 13-14)
- ◆ Recetas Latinas para 7 días (pg. 15-16)
  - ▶ Recetas del plan de 7 días (pg. 17-29)
  - ▶ Lista de la compra (pg. 30)
- ◆ Hoja de seguimiento de la meta semanal (pg. 31)
- ◆ Recordatorio cada 24 horas (pg. 32)



# VIDA LATINA

## CONCEPTO DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL LATINA



En los últimos 500 años desde la conquista española de México y Sud América, una serie de gastronomías ricas han evolucionado en la región.

Adaptaciones e invenciones junto con el choque y la unión de estas culturas, han hecho que se produjera un gran repertorio variado de gastronomías tan variadas como lo es la localización geográfica de este continente dominado por las montañas. - Elisabeth Lamert Ortiz



Latinoamérica es el paraíso para los amantes de la comida. Pocas gastronomías en el mundo experimentan sabores tan explosivos y peculiares, diversidades étnicas, sofisticación en la cocina y potenciales beneficios para la salud como los de las vastas regiones desde el Rio Grande en el Norte de México hasta la Tierra del Fuego en la punta mas al sur de Sudamérica.

- Steven Raichlen  
*Cocina Saludable latina*

### “Qué es el Concepto de la Gastronomía Tradicional Latina?”



Todos los conceptos de gastronomía en el mundo, siempre han tenido dos componentes diversos, uno basado en la cultura y el otro basado en las comidas y bebidas locales de cada época.

Como resultado, el concepto gastronómico de Latino America, es el conjunto de principios sobre la comida de toda su gente desde el pasado hasta el presente.

Por ejemplo, El perfil gastronómico de México hoy en día, representa una mezcla del Azteca y del Maya junto a parte de la tradición española y finalmente junto a también una parte de la comida de U.S.A en tiempos de la industrialización tras la Segunda Guerra Mundial.

El perfil gastronómico de Perú, Ecuador, Chile, Bolivia y partes de Argentina refleja la continua influencia del Imperio Inca, además de la influencia española y la tradición de la comida de U.S.A en el periodo de industrialización.

Los Científico-Nutricionistas mas destacados junto con los expertos de la dieta cultural, quienes participaron en el evento de Oldways en 1996 “La Conferencia Internacional sobre las dietas de Latinoamerica - Efectos de la dieta tradicional sobre la salud”,

en El Paso, analizaron esta compleja historia y concluyeron que la dieta tradicional de Latinoamerica esta compuesta de “papas, frijoles, tomates, chiles, maíz, aguacates, tortillas y chocolate,” junto con “granos, vegetales, legumbres y especias locales”



Este es el sentido de la saludable pirámide de la dieta latinoamericana que además, puede ayudar a “motivar y habilitar” a la gente a que coma de una manera mas sana - mejor para nuestra salud y para la salud de la tierra.

- K. Dun Gifford



Chefs y escritores de gastronomía, Chris Schlesinger y John Willoughby han escrito sobre esta “inconsciente saludabilidad” de muchas tradiciones gastronómicas, especificando que la mayoría de estas tradiciones fueron creadas no para ser sanas sino para que fueran sabrosas con los ingredientes disponibles (granos, vegetales y especias).

Este es el sentido de la saludable pirámide de la dieta latinoamericana que además, puede ayudar a “motivar y habilitar” a la gente a que coma de una manera mas sana - mejor para nuestra salud y para la salud de la tierra.

- K. Dun Gifford  
President, Oldways





# VIDA LATINA

## PIRÁMIDE DE LA DIETA LATINOAMERICANA

La Pirámide de la dieta Latinoamericana es una guía educativa para comer de una forma saludable, esta guía se basa en las comidas familiares, baratas, sabrosas, saludables fáciles de preparar. Es una dieta tradicional que une las características culturales y científicas de los alimentos. Esta dieta incorpora los alimentos, las tradiciones culinarias, los apéctos prácticos sobre la disponibilidad de los alimentos y la sostenibilidad de las dietas de todas las regiones de Latinoamérica,



La Pirámide de la dieta Latinoamericana combina los principios de la antigua sabiduría con las más recientes estudios científicos. Aquí puede recibir un consejo de los antiguos ancestros de Latinoamérica. Siga el camino de la pirámide, y se cruzará con la buena salud. Hanna Campos, Ph.D. Harvard School of Public Health from Healthy Latin Cooking by Steven Raichlen

# VIDA LATINA

## UNA PORCIÓN SALUDABLE DE LA DIETA LATINA

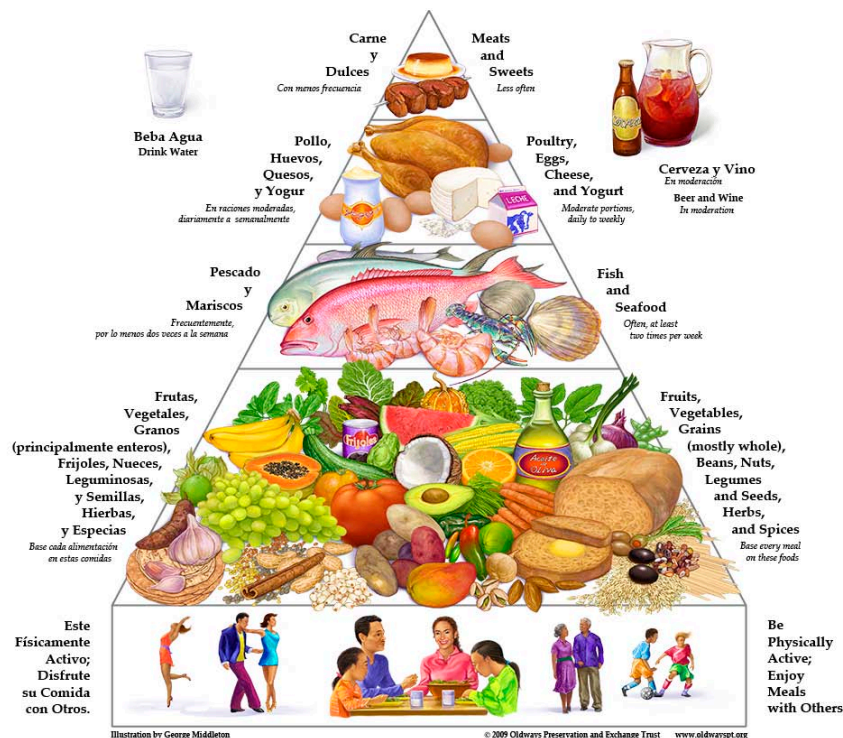
Es importante saber la cantidad de las porciones para cada tipo de comida de manera que usted reciba todo lo que necesita. Siga las siguientes instrucciones para planear sus comidas diarias.

### La Pirámide de La Dieta Latinoamericana

*Una Propuesta Contemporánea a una Sana y Tradicional Dieta Latina*

#### Latin American Diet Pyramid

*A Contemporary Approach to the Healthy and Traditional Latino Diet*



### CARNE

3-4 onzas de ternera, cerdo, cordero

### HUEVOS

1 huevo medio  
2 claras de huevo

### AVES DE CORRAL

3-4 de pavo o pollo sin piel

### DIARIO

1 taza de yogur o leche  
1½ onza de queso natural

### PESCADO

3-4 onzas de pescado o marisco

### VEGETALES

½ taza de vegetales cocinados  
1 taza de vegetales en crudo o ensalada  
½ taza de jugo de vegetales

### NUECES, SEMILLAS Y LEGUMBRES

½ onza de cacahuets  
½ taza de frijoles, guisantes o tofu cocinados

### FRUTA

1 pequeña parte de fruta  
½ taza de fruta en trocitos (fresca o en lata)  
½ taza de jugo natural  
¼ taza de fruta seca

### GRANOS Y TUBERCULOS

1 rebanada de pan  
½ taza de pasta cocida, cereales calientes, arroz, o quinoa  
1 papa mediana





## Súpercomidas de Latinoamericano

### ★ Açai

- ★ Las bayas de açai son unas de las frutas más nutritivas en el Amazonas, ricas en vitaminas B, en los minerales, la fibra, la proteína y los ácidos grasos de omega-3.
- ★ Agreguelas a su próximo jugo de frutas como un gusto nutritivo.



### ★ La Palta

- ★ Alta en la fibra, el magnesio, el ácido fólico, la vitamina E y el ácido oleico, la cual es una grasa monoinsaturada saludable que puede mejorar el colesterol de la sangre.
- ★ Agregue a las ensaladas, disfrute en sus sándwiches, machúquelo para que sea una deliciosa salsa, o mézclelo con una salsa de tomate para hacer guacamole.



### ★ Los Frijoles

- ★ Contienen altos contenidos de fibra, lo cual ayuda a prevenir los niveles del azúcar de la sangre a subir rápidamente después de comer, esto hace que los frijoles sean una excelente selección para los individuos con diabetes, resistencia a la insulina o con hipoglucemia.
- ★ Puede ayudar a bajar los niveles del colesterol y puede ayudar a bajar el riesgo de las enfermedades del corazón.

### ★ El Aroz Integral

- ★ Un carbohidrato complejo que contiene 15 nutrientes esenciales, incluyendo las vitaminas B, la niacina y el potasio.
- ★ Proporciona una fuente de fibra concentrada y es una buena fuente de selenio, un oligoelemento lo cual ayuda a reducir el cáncer del colon.
- ★ Sirva con pescado o en un burrito para más beneficios nutricionales.

### ★ Los Chiles

- ★ Contiene una sustancia llamada capiscum, la cual se ha demostrado que ayuda a reducir el dolor y la inflamación del cuerpo.
- ★ El sabor picante del capiscum también estimula las secreciones que pueden ayudar a descongestionar las fosas nasales o los pulmones.



### ★ Las Nueces y El Maní

- ★ Llenas de proteína, fibra, y grasas saludables para el corazón. Solo coma algunas al día porque son altas en calorías.



### ★ La Canela

- ★ Ayuda a procesar los alimentos en el estomago más lentamente después de comer; reduciendo el aumento del azúcar en la sangre.

### ★ El Cilantro

- ★ Rico en fitonutrientes y flavanoides, el cilantro también califica como una fuente de la fibra dietética, el hierro, y el magnesio. Ayuda en la digestión y ayuda a calmar al estomago.
- ★ Agregue el cilantro a las salsas, los frijoles y el arroz.

### ★ El Pescado

- ★ Contiene un excelente balance de proteínas y de grasas saludables. Los pescados grasos como el salmón, la caballa, y las sardinas contienen ácidos grasos de omega-3, los cuales pueden reducir el riesgo de las enfermedades del corazón y las arterias.
- ★ Una buena fuente de vitaminas A y D, la cual puede ayudar a mantener la vista y el sistema inmunológico en buena condición.

### ★ El Aceite de Oliva

- ★ Contiene las grasas monoinsaturadas saludables, la vitamina E, y otros antioxidantes.
- ★ Puede ofrecer protección contra las enfermedades del corazón porque ayuda a reducir los niveles del colesterol.

### ★ La Quinua

- ★ Un grano entero que no contiene gluten que es una proteína completa. Contiene altos niveles de fibra y del aminoácido, la lisina, la cual es esencial para la reparación de la hormona del crecimiento.
- ★ Agregue las nueces y las frutas a un plato de quinua y sirva como desayuno.



### ★ La Soya

- ★ Contiene altas cantidades de proteína, incluyendo todos los aminoácidos esenciales
- ★ Una fuente rica en el calcio, el hierro, y los ácidos grasos omega-3 y la fibra.
- ★ Agregue la leche de soya a su cereal o a su café, haga huevos revueltos con tofu, o agregue los granos de soya a las sopas o a los guisos para obtener todos los beneficios saludables.



### ★ Los Tomatoes

- ★ Contiene licopeno, un antioxidante que combate las propiedades del cáncer.
- ★ Ayuda a reducir el riesgo del cáncer de la próstata y el colon, y también varias otras enfermedades crónicas.



## VIDA LATINA EJERCICIO Y SU SALUD



*¿Por cuánto tiempo debería hacer ejercicio?*

*Las Calorías Que Usted Quema Durante 30 minutos de Ejercicio*

| ACTIVIDAD         | PESO EN LIBRAS |         |
|-------------------|----------------|---------|
|                   | 150lbs         | 200lbs  |
| CAMINAR           | 208 cal        | 215 cal |
| CORRER            | 255 cal        | 340 cal |
| CICLISMO          | 130 cal        | 175 cal |
| BAILAR            | 325 cal        | 387 cal |
| NADAR             | 263 cal        | 350 cal |
| FUTBOL            | 260 cal        | 320 cal |
| LEVANTAN DO PESAS | 223 cal        | 270 cal |

*\*Tabla adaptada de la Clínica Mayo*

### ¿Porque hacer ejercicio?



Las cinturas de la gente en este país continúan expandiéndose y se estima que una de cada cuatro personas no hace ejercicio. La nutrición adecuada es importante, pero eso, solamente es la mitad de la lucha contra el sobrepeso. El ejercicio es otro componente esencial para mantener una buena salud, y tener un programa de ejercicios que sea consistente, debería ser una parte permanente del estilo de vida latina. Los beneficios de la actividad física regular son simplemente demasiado buenos para ignorarlos.



### ¿No tiene tiempo? ¿Está muy cansado? Cree que es muy costoso?

- ◆ Programe un horario regular durante la semana para sus actividades físicas. No importa si es en la mañana o en la tarde – trate de reservar 30-60 minutos de su día para el ejercicio. Escríbalo en su planificador y trátelo como si fuera una cita para el trabajo – Después de todo, una buena salud debería ser la más importante cita de todo su día.
- ◆ Evite fijar sus expectativas deportivas demasiado altas. Empiece despacio y desarrolle su resistencia gradualmente estando seguro que tenga metas pequeñas que pueda lograr.
- ◆ Reúnase con un miembro de su familia o con un amigo o amiga o pareja y hagan ejercicios juntos. El sistema de amigos ayuda a prevenir el aburrimiento, hace que el tiempo pase más rápido, y previene que uno falte a una cita en el gimnasio si su pareja de ejercicios está esperando para usted.
- ◆ Considere el ciclismo, una caminata energética, o ejercicios en casa con un video si acaso una afiliación a un gimnasio es demasiado costoso.
- ◆ No tenga miedo a las pesas. Entrenamiento de la fuerza usando los materiales del gimnasio no solo ayuda a hacer sus músculos más fuertes, pero también ayuda a quemar energía hasta cuando está descansando. La masa de los músculos quema más calorías que la grasa, entonces mientras los músculos empiezan a crecer, también su habilidad de quemar las calorías aumenta.





# VIDA LATINA EJERCICIO Y SUS HIJOS

## Los Niños y la Obesidad

Quizás una de las preocupaciones más grandes relacionadas con la epidemia de la obesidad en los Estados Unidos es el futuro de los niños. Hoy en día, casi un tercio de los niños y los adolescentes en los Estados Unidos están con sobrepeso o están obesos – y los niños Latinos se encuentran entre uno de los niños con mayor riesgo para la obesidad y los problemas de salud relacionados con esta enfermedad. Mas de 1 en 6 estudiantes Hispanos en la escuela secundaria son obesos, y un adicional 17% de los jóvenes están en riesgo de estar con sobrepeso.



Ultimamente, el nivel de actividad que su hijo o hija haga, depende de ellos. Sin embargo, si pone en práctica algunos cambios pequeños en su hogar, puede ser que sea mas fácil animar a sus hijos a hacer los ejercicios que ellos necesitan:



- ◆ **DE ÉL EJEMPLO:** Los niños aprenden de los adultos – si usted no hace los ejercicios, va ser mas difícil explicar a su hijos porque ellos necesitan hacer ejercicios y usted no.
- ◆ **ESCOJA UNA PAREJA:** Planee juegos divertidos o actividades que sus hijos y usted puedan hacer juntos. No solamente tendrá más tiempo con sus hijos, pero también será un cambio para ambos en cómo hacer ejercicios y formaran una experiencia única.
- ◆ **ESCOJA LA ACTIVIDAD CORRECTA:** Si sus hijos están aburridos o frustrados con una actividad, es menos probable que ellos continuen con esa actividad. En cambio, si ellos escogen un juego o actividad que es divertido y gratificante para ellos, sus hijos estarán más animados a mantener la actividad.
- ◆ **CREA OPORTUNIDADES:** Vaya al parque después de la escuela o vaya a la zona de juegos cerca a su casa. Vaya a la piscina publica o participe en los deportes de la escuela. Los niños pueden jugar en cualquier sitio – ellos solamente necesitan la oportunidad.



# VIDA LATINA ES UN ASUNTO DE FAMILIA

## Los Niños en la Cocina



Preparando y disfrutando de comidas juntos como se hace en familia es la mejor manera de ayudar a su hijo a escoger los alimentos más saludables para su futuro. No importa la edad del niño. Hay muchos trabajos pequeños y actividades que pueden hacer sus jóvenes asistentes. Además de aprender sobre alimentos nuevos, los niños tienen más interés en comer las comidas que ellos mismos preparan.

◆ **PÍDALES A SUS HIJOS QUE PONGAN LA MESA.** Dígalos que hagan etiquetas con sus nombres para que se entusiasmen con la idea de comer en su sitio especial.

◆ **HAGA DE SU COCINA, UNA COCINA QUE INVITE A LA PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS.** Use cajas de leche como taburetes para poder alcanzar el contador y el equipo para cocinar.

◆ **EMPIECE A MANTENER UN ARCHIVO DE LAS COMIDAS EXITOSAS.** Cuando Ud. haya terminado de comer, pídale a su familia que le dé al plato una calificación de 1 a 5. De ese modo cuando Ud. no tenga idea de que cocinar puede consultar su lista para averiguar cuales comidas sacaron las mejores notas.

◆ **DEJE QUE SUS HIJOS SIRVAN LA COMIDA.** Logrará que participen en las comidas y les enseñara como escoger el tamaño adecuado de porciones.

## Los Almuerzos Que les Encantan a los Niños

Le gustaría ver que sus hijos se entusiasman por lo que llevan en sus cajitas de almuerzo? Vea los siguientes consejos que le ayudarán a preparar almuerzos saludables y económicos que sus hijos no intercambiarán con otros de sus amigos.

◆ **HAGA QUE DURE:** Compre botellas reutilizables, cajitas de almuerzo, termos, y bolsas de hielo que se pueden congelar de nuevo después de que se descongelan.



◆ **POSTRES Y DULCES HECHOS EN CASA:** Las comidas dulces empaquetadas son caras y están llenas de ingredientes procesados. Haga galletas o cuadraditos de cereal de arroz – de ese modo Ud. sabrá lo que están comiendo sus hijos.

◆ **AÑADA LOS VEGETALES:** Añada las zanahorias ralladas al atún o a la ensalada de pollo, cambie las espinacas que son densas en nutrientes en vez de usar la lechuga “iceberg”.



◆ **AYUDANTES PEQUEÑOS:** Si sus hijos participan en el proceso de preparar el almuerzo es posible que se sientan orgullosos comiendo sus propias “creaciones”.



◆ **HÁGALO DE GRANO ENTERO:** Empaque meriendas de grano entero como los palitos salados (pretzels) hechos de trigo integral o palomitas de maíz o escoja tortillas o pan para sándwiches de grano entero.





## VIDA LATINA ES UN ASUNTO DE FAMILIA

### Ideas para Meriendas Saludables

No deje que sus esfuerzos para hacer un almuerzo saludable se echen a perder. Cuando los niños regresan a casa cada tarde, téngales algunas meriendas saludables para que no agarren las papitas o las galletas. Con un poco de planificación la hora de la merienda puede ser tan saludable como el almuerzo.



#### ◆ FRUTA FRESCA :

Usando una variedad de bayas y melones, corte la fruta en porciones coloridas. Use palillos de dientes redondeados para que los niños puedan hacer sus propias brochetas o mezcle varias frutas para hacer una ensalada de frutas; use una cucharada de yogur de vainilla como acompañamiento, es delicioso.



#### ◆ PATATAS FRITAS Y SALSA :

Sirva las patatas de tortilla con salsa picante, salsa medio picante o salsa poco picante. No importa lo picante que sea, ¡siempre son una delicia!

◆ PALITOS CON "DIP": Corte las zanahorias, los pepinos, y el apio y ofrezca la mantequilla de cacahuete como el "dip" o acompañamiento.



◆ MOLINETES: Unte las tortillas de trigo integral con la mantequilla de cacahuete y mermelada, enróllela y córtela en pedacitos de una pulgada para hacer molinets.

#### ◆ LAS PALOMITAS DE MAÍZ PARA TODOS:

Prepare las palomitas de maíz sin mantequilla y pruebe condimentos diferentes – sal, chile, canela, azúcar, o cualquier cosa que se le antoje para darle un sabor nuevo.

◆ USE LOS BANANOS: Corte los bananos, las fresas, o el kiwi en pedacitos pequeños. Meta la fruta en chocolate o dulce de leche.



◆ SMOOTHIES: Una gran manera de disfrutar de productos lácteos y fruta. Eche una taza de leche a una licuadora. Añada suficiente fruta congelada para alcanzar la leche, añada 8 onzas de yogur, y mezcle hasta que esté todo suave. Mezcle los sabores; pruebe la piña congelada y el yogur de vainilla, o el mango y el yogur de fresa.



#### ◆ PREPARE SU PROPIO "GORP":

Mezcle partes iguales de pasas, cacahuetes, almendras, y palitos salados (pretzels) de trigo integral. Un puñado pequeño satisfecerá hasta la hora de la cena.

#### ◆ REFRÉSCQUESE CON LOS HELADOS DE FRUTAS :

Con una variedad de sabores disponibles, los niños se asegurarán de encontrar su favorito siempre



# VIDA LATINA

## COMO AHORRAR TIEMPO EN LA COCINA



### Estrategias Para Ahorrar Tiempo

Al final del día hacer que nuestra familia coma una comida saludable puede parecer como una tarea muy difícil. Si usted toma el tiempo para planear sus comidas con anticipación, usted puede tener más tiempo en esos días de semana largos. Pruebe estas estrategias que ahorran tiempo para reducir el tiempo que usted este cocinando – ¡tiempo que usted en vez puede utilizar para comer con su familia!



♦ **PLANE SUS MENÚS:** Escriba que cenas usted va a preparar durante la semana y vea que necesita comprar y que ya tiene en su cocina.

♦ **COCINE MÁS DE LO NECESARIO:** Varias recetas se pueden hacer el doble o el triple. Las cenas principales como las cacerolas o las sopas, las comidas como el arroz y los frijoles o hasta algunos productos de panadería se pueden hacer en cantidades grandes, y después se pueden frisar. Cuando usted esté listo para comerlo nuevamente, ¡solo caliente y ya!

♦ **NO COCINE:** Use ingredientes que ya estén hechos, como los frijoles enlatados, queso rallado, lechuga ya lavada o salsa. Es fácil hacer burritos y ensaladas usando estos ingredientes que son sanos y fáciles.

♦ **PREPARE COMIDA CON ANTICIPACIÓN:** Para las noches que usted sabe que va estar ocupado, corte la comida la noche anterior o cocine unos granos y reserve. Calentar esta comida toma menos tiempo para hacer, y la comida que ya esta cortada se cocina bien rápido. Comprar vegetales congelados también es bueno para hacer comida rápida.



♦ **COCINE CUANDO USTED NO ESTÁ EN LA CASA:** Use una olla de cocina lenta y la comida estará lista cuando usted entre a su casa.

♦ **INVOLUCRE A SU FAMILIA:** Pregunte a su familia que quieren para cenar cuando usted este planeando su menú semanal. Divida los deberes de la cocina con reglas simples como incluir un vegetal en cada comida.

♦ **HAGA LO MAS QUE PUEDA CON LA COMIDA QUE SOBRE:** Congele las salsas, los jugos, las hierbas y hasta el vino en bandejas de cubitos de hielo y después guardelo en bolsas resellables para dar sabor rápidamente sin hacer mucho esfuerzo.

♦ **LIMPIE MIENTRAS COCINE:** Si usted limpia mientras cocina, no tendrá que limpiar después de cenar.

♦ **MANTENGA UNA COCINA LLENA:** Los frijoles enlatados, el arroz, las pastas, los tomates enlatados, los caldos y los jugos de frutas son ingredientes que pueden hacer una variedad de comidas.

Todos estos ingredientes duraran por un buen tiempo también.

♦ **MANTENGA UNA LISTA DE COMIDAS QUE USTED PUEDE HACER RAPIDAMENTE:** Huevos revueltos, sándwiches con tuna o con queso o hasta cereal con fruta son comidas buenas cuando usted esta apurado.





## VIDA LATINA CAMBIOS INTELIGENTES

Muchos Latinos en los Estados Unidos han comenzado a imitar algunos de los hábitos alimenticios menos positivos, típicos de norteamérica, abandonando las comidas tradicionales y cambiándolas con otras que no son tan saludables. No es difícil regresar al patrón de alimentación de los antepasados Latinos. Simplemente se pueden cambiar algunas comidas típicas norteamericanas por otras que son Latinas tradicionales. Haciendo esto, puede mejorar la salud de su familia y enseñarles las costumbres que se transmitirán a la siguiente generación.

*¿Por dónde se comienza? Lo mejor es empezar despacio. Los cambios que se hacen gradualmente son más fáciles para continuar y le ayudan a Ud. a mejorar la salud de su familia a un ritmo que les permita continuar hacia el éxito.*



### Substitutos de Desayuno

La leche entera → La leche descremada a 1% o 2%  
 El ponche de frutas → 100% jugo de frutas  
 Huevo frito → Huevo duro  
 Pan blanco tostado → Pan de trigo entero tostado  
 Pasteles dulces de desayuno → Cereal caliente con bayas  
 El yogur dulce → Yogur natural, fruta, y miel

### Substitutos de Almuerzo

Condimento de ensalada → Limón + aceite de oliva  
 Carnes frías de sándwich → Pescado en lata  
 Lechuga de tipo "iceberg" → Espinacas  
 Pollo frito → Pollo a la parrilla  
 Pizza → Quesadilla de frijoles con queso  
 La mayonesa en los sándwich → Puré de aguacate en los sándwich

### Substitutos de Merienda

Bebidas deportivas → Agua  
 Batido de leche → Batido de frutas  
 Papitas fritas → Palitos salados o palomitas de maíz  
 Gaseosa → jugo y agua con gas  
 Pasteles dulces de merienda → Pasas o frutas secas

### Substitutos de Cena

La mantequilla → Aceite de oliva, soya o canola  
 Arroz blanco → Cebada, quinua, arroz integral  
 Papas fritas → Papa al horno o papa dulce  
 Crema agria → Yogur natural  
 Carne 2 veces por semana → Pescado 2 veces por semana



## VIDA LATINA

### LATINOS EN LOS U.S.A: UN VISTAZO GENERAL

#### Aculturación

Estudios demuestran que una dieta a base de granos integrales, fruta, vegetales y proteínas magras con bajos índices de azúcar añadido y poca carne roja, es el camino para mejorar la salud y prevenir enfermedades además de la obesidad. Como puede observar esta es la base de la Pirámide de la Dieta Latina. De toda formas debido a la aculturación “proceso por el cual los inmigrantes adoptan las nuevas tradiciones y costumbres de la nueva cultura,” los latinos en Estados Unidos suelen ir perdiendo con el tiempo sus tradiciones y su cultura.



Hay 47 million de Latinos en Estados Unidos, formando casi el 15% de la población total. Son la minoría que crece más rápidamente dentro del país. No son heterogéneos ya que provienen de 20 países distintos de Latinoamérica trayendo distintas recetas y culturas.

Mientras que el pensamiento del latino sobre la comida y la salud difiere del latino que reside en U.S.A, por eso mismo, el problema reside en que los latinos que viven en Estados Unidos se enfrentan a una serie de riesgos de la salud que van unidos a sus genes nativos.

#### Obesidad

Los Latinos son mas propensos a la obesidad que los no-Latinos y el número de Latinos que se enfrentan a este problema va creciendo rápidamente. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



- ✦ En el 2008, un 18.5% de los niños latinos eran obesos.
- ✦ Los Latinos tienen un 21% más de prevalencia a ser obesos del resto.
- ✦ En el 2007, Los Hispanos eran un 10% mas propensos a ser obesos respecto al resto de blancos no-Hispanos.
- ✦ Las mujeres Mexicano-Americanas tienen una mayor prevalencia del síndrome metabólico (40.6%) respecto a las mujeres blancas no-Hispanas (31.5%). Los hombres Mexicano-Americanos tienen una menor prevalencia del síndrome metabólico (33.2%) respecto de los hombre blancos no-Hispanos (37.2%).





**Latino  
Nutrition  
Collection**

**OLDWAYS**

## VIDA LATINA

### LATINOS EN LOS U.S.A: UN VISTAZO GENERAL

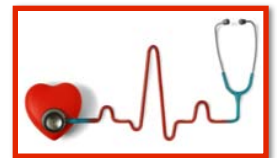
#### Diabetes



El diabetes afecta a personas en toda la nación, con un 7.8% de la población total de U.S.A. Los Latinos, como subgrupo, son muy propensos a esta enfermedad.

- ✦ Observando por edad, el 10.4% de los Latinos mayores de 20 años, han sido diagnosticados con diabetes tipo 2, esto significa un total de 4.8 millones de la población. Solo un 6.6% de los blancos no-Hispanos han sido diagnosticados con diabetes.
- ✦ Las estadísticas de diabetes sobre la población son: 8.2% para los Cubanos, 11.9% para los Mexico-Americanos y un 12.6% para los Puertorriqueños.
- ✦ Los Mexicano-Americanos, que forman un 64% de la población Latina total, son dos veces más propensos a sufrir de diabetes tipo 2, respectos de los no-latinos.
- ✦ Los Latinos son un 10% mas propensos a morir por enfermedades relacionadas con diabetes respecto del resto de la población.

#### Enfermedades Cardiovasculares



Los infartos y enfermedades del corazón son las principales causas de las muertes de los Hispanos.

- ✦ En el 2005, el 26.1% de los hombres Mexicano-Americanos y el 32.5% de las mujeres Mexicano-Americanas padecian de enfermedades cardiovasculares. En el mismo año, un 37.8% y un 33.3% de hombres y mujeres no hispanos respectivamente padecian de estas enfermedades cardiovasculares.
- ✦ Sobre los Mexicano-Americanos de 20 años y mayores, un 2.1% de los hombres y un 3.8% de las mujeres sufrieron de un infarto. A comparación de los blancos no-Hispanos, un 2.3% de los hombres y un 3.2% de las mujeres tuvieron un infarto. En el 2005, la tasa de muertes por infarto de los Hispanos hombres y mujeres era de 38% y de 33.5% respectivamente. Esta misma tasa para los blancos no-Hispanos era de 44.7%-hombres y 44% mujeres.
- ✦ De los Mexicano-Americanos de 20 años de edad o mayores, el 16% de los hombres y el 14.2% de las mujeres tienen el nivel de colesterol a 240mg/dl o mayor, lo cual es considerado un riesgo alto. De los blancos no-Hispanos en los Estados Unidos, hombres(16.1%) y mujeres(18.2%), tienen una tasa de colesterol del 240mg/dl.
- ✦ De los Mexicano-Americanos de 20 años o mayores, un 23.1% de los hombres y un 30.4% de las mujeres tiene la presión alta. La tasa para los blancos no-Hispanos hombres y mujeres es de 34.1% y 30.3% respectivamente.



## VIDA LATINA

### LATINOS EN LOS U.S.A: UN VISTAZO GENERAL

#### Cáncer



De acuerdo con el Instituto Nacional de Epidemiología de Cáncer y hoja a la hoja de resultados desde el 2002 al 2006 había una tasa de 462.9 por cada 100.000 personas en los U.S.A. Los Hispánicos tienen una menor tasa de cáncer respecto al resto de la población.

- ♦ La tasa de cáncer para los Hispánicos era de 331 por cada 100,00 habitantes
- ♦ La tasa de cáncer para los no-Hispánicos era de 479.1 por cada 100.000 habitantes.
- ♦ Los Latinos son más propensos a padecer de cáncer de estómago del resto de los blancos en los Estados Unidos.
- ♦ Las incidencias de cáncer cervical en las Latinas son más del doble respecto al resto de mujeres.
- ♦ La tasa de cáncer de hígado en la población Hispánica son casi el doble respecto de los blancos. Las incidencias de esta enfermedad sobre los Hispánicos hombres y mujeres respecto de los blancos son de: 6.7 y 2.6 por cada 100,000 comparado con un 3.3 y 1.3 por cada 100.000.
- ♦ El cáncer colorrectal es el tercer más común en los hombres Hispánicos y el segundo más común en las mujeres Hispánicas en los U.S.A. La tasa de incidencia para los hombres es de 35.5 por cada 100,000 y para las mujeres es de 4.3 por cada 100.000.

1. Centers for Disease Control and Prevention, Obesity Prevalence Among Low-Income, Preschool-Aged Children - United States, 1998-2008, <http://www.cdc.gov/obesity/childhood/lowincome.html>
2. Centers for Disease Control and Prevention, Differences in Prevalence of Obesity Among Black, White, and Hispanic Adults - United States, 2006-2008, <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5827a2.htm>
3. United States Department of Health and Human Services, The Office of Minority Health, Obesity and Hispanic Americans, <http://www.omhrc.gov/templates/content.aspx?vl=3&vlID=537&ID=6459>
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Diabetes Statistics, 2007. <http://www.diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/statistics/>
5. United States Department of Health and Human Services, The Office of Minority Health, Hispanic/Latino Profile, <http://www.omhrc.gov/templates/browse.aspx?vl=2&vlID=54>.
6. American Heart Association. Cholesterol Statistics. <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=536>
7. Centers for Disease Control and Prevention. Prevalence of Stroke - United States, 2005. MMWR 2007; 56:469-474. BRFSS, 2005.
8. American Heart Association. Statistical Fact Sheets. <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=1200026>
9. United States National Institutes of Health - National Cancer Institute. Surveillance Epidemiology and End Results. <http://seer.cancer.gov/faststats/selections.php#Output>
10. Centers for Disease Control and Prevention. Fruit and Vegetable Consumption Among Adults - U. S., 2005. MMWR 56(10): 213-217.
11. Ervin RB. Prevalence of metabolic syndrome among adults 20 years of age and over, by sex, age, race and ethnicity, and body mass index: United States, 2003-2006. National health statistics reports, no. 13. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. 2009
12. Ramirez AG, Suarez L, McAlister A, et al. The impact of cancer in the Latino population. In: Aguirre-Molina M, Molina C, Zambrana R, editors. Latino health book; 2000 in press.
13. The National Alliance for Hispanic Health. The National Hispanic Colorectal Cancer Outreach and Education Program (NHCCOP). 2000.



# Menú Latino de 7-Días

\*Las recetas en letra **ROJA** se pueden encontrar en el documento PDF que acompaña este documento

## LUNES

| Desayuno  | Almuerzo  | Cena  |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Batido de banano y frambuesa</b></li> <li>† 1 rebanada de pan integral tostado</li> <li>† 1 cucharada de mermelada, 1 cucharada de mantequilla de cacahuete</li> <li>† Café o té (con leche y azúcar o</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Ensalada Latina</b></li> <li>† 1 fruta</li> <li>† 1 tortilla de trigo integral</li> <li>† Agua con gas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† 5 onzas de pescado a la parrilla</li> <li>† Media taza de salsa de sandía</li> <li>† <math>\frac{3}{4}</math> de una taza de quinua con cilantro y lima</li> <li>† 1 taza de acelgas salteadas con ajo, comino, y aceite de oliva</li> <li>† 1 churro de canela pequeño</li> <li>† 1 vaso de sangría (opcional)</li> </ul> |

Total Diario: 1685 calorías, 44 gramos de grasa (8 gramos saturados), 234 gramos de carbohidratos, 76 gramos de proteínas

## MARTES

| Desayuno   | Almuerzo  | Cena  |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>† 1 taza de cereales de grano entero con media taza de leche descremada al 2%, media taza de bayas y 1 cucharada de almendras en rodajas</li> <li>† Café o té (con leche y azúcar o con sustituto de azúcar si quiere)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Sopa de Fideos a la Mexicana</b></li> <li>† Ensalada con 1 taza de rodajas de pepino, 1 tomate cortado en rodajas, 1 cucharadita de jugo de limón, y salsa picante</li> <li>† 1 tortilla de trigo integral</li> <li>† Té helado o agua</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Enchiladas de pollo</b></li> <li>† <math>\frac{3}{4}</math> de una taza de arroz al estilo español</li> <li>† 1 taza de calabacines a la parrilla o calabaza de verano</li> <li>† <math>\frac{1}{4}</math> de un melón</li> <li>† 1 cerveza (opcional)</li> </ul> |

Total diario: 1400 calorías, 37 gramos de grasa (11 gramos saturados), 210 gramos de carbohidratos, 66 gramos de proteínas

## MIÉRCOLES

| Desayuno   | Almuerzo   | Cena   |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Burrito de desayuno</b></li> <li>† 1 pera</li> <li>† Café o té (con leche y azúcar o con sustituto de azúcar si quiere)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Tomates rellenos de atún</b> servidos con 1 taza de lechuga</li> <li>† 1 rebanada de pan integral tostado</li> <li>† 1 taza de uvas</li> <li>† Té helado o agua</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Quesadilla de vegetales a la parrilla con guacamole de lima</b></li> <li>† <b>Ensalada de quinua al estilo Peruano</b></li> <li>† 2 alfajores (galletas de dulce de leche)</li> <li>† 1 vaso de vino o 1 cerveza (opcional)</li> </ul> |

Total diario: 1936 calorías, 75 gramos de grasa (19 gramos saturados), 237 gramos de carbohidratos, 62 gramos de proteínas

## JUEVES

| Desayuno   | Almuerzo   | Cena   |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Avena cocida</b></li> <li>† Media taza de jugo de naranja</li> <li>† Café o té (con leche y azúcar o con sustituto de azúcar si quiere)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Ensalada del campesino aliñada con limón y aceite de oliva</b></li> <li>† 1 tortilla de trigo integral</li> <li>† Jugo o agua con gas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Guisado de res y batata</b></li> <li>† <math>\frac{3}{4}</math> de taza de arroz integral</li> <li>† 1 taza de duraznos enlatados en jugo o 1 durazno fresco</li> <li>† 1 vaso de vino (opcional)</li> </ul> |

Total diario: 1924 calorías, 67 gramos de grasa (22 gramos saturados), 274 gramos de carbohidratos, 71 gramos de proteínas

# Menú Latino de 7-Días

\*Las recetas en letra **ROJA** se pueden encontrar en el documento PDF que acompaña este documento

## VIERNES

| Desayuno   | Almuerzo  | Cena  |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>† Parfait de yogur</li> <li>† Café o té (con leche y azúcar o con sustituto de azúcar si quiere)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† Ensalada de tres frijoles</li> <li>† Media taza de arroz integral</li> <li>† 1 manzana</li> <li>† 1 docena de chips de tortilla</li> <li>† Té helado o agua</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† Tostadas de carne de cangrejo picante</li> <li>† 1 taza de frijoles refritos</li> <li>† Media taza de sorbete</li> <li>† 1 cerveza (opcional)</li> </ul> |

Total diario: 1892 calorías, 44 gramos de grasa (8 gramos saturados), 239 gramos de carbohidratos, 71 gramos de proteínas

## SÁBADO

| Desayuno   | Almuerzo  | Cena   |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>† Huevos con nopales</li> <li>† 2 tortillas de maíz pequeñas</li> <li>† 1 pera</li> <li>† Café o té (con leche y azúcar o con sustituto de azúcar si quiere)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† Sopa de pollo y papas al estilo Mexicano</li> <li>† 2 tazas de lechuga picada con 1/3 de una taza de rodajas de jicama y una naranja cortada en rodajas con 2 cucharadas de vinagreta ligera</li> <li>† Té helado</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† Lomo de cerdo con adobo de lima</li> <li>† Vegetales picados con chayote y maíz</li> <li>† Media taza de arroz integral</li> <li>† 2 tazas de sandía</li> <li>† 1 cerveza (opcional)</li> </ul> |

Total diario: 1709 calorías, 61 gramos de grasa (19 gramos saturados), 199 gramos de carbohidratos, 88 gramos de proteínas

## DOMINGO

| Desayuno   | Almuerzo   | Cena   |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>† Frittata de vegetales y queso</li> <li>† 1 taza de uvas</li> <li>† Media taza de jugo de naranja</li> <li>† Café o té (con leche y azúcar o con sustituto de azúcar si quiere)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† Lomo de cerdo con adobo de lima</li> <li>† Ensalada de papa poblana</li> <li>† 2 tazas de melón picado</li> <li>† 1 vaso de sangría (opcional)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† Tacos de camarón con ensalada al estilo costarricense</li> <li>† 1 taza de frijoles refritos</li> <li>† Arroz con leche hecho con pasas y canela</li> <li>† 1 cerveza (opcional)</li> </ul> |

Total diario: 2028 calorías, 72 gramos de grasa (20 gramos saturados), 230 gramos de carbohidratos, 105 gramos de proteínas

## MERIENDAS

Aquí hay opciones para meriendas durante la mañana o por la tarde. ¡Escoja una y disfrútela!

|  |   |
|--|---|
| † 10 chips de tortilla y media taza de salsa                 | = 109 calorías, 1 g. de proteína, 20 g. de carbohidratos, 2 g. de grasa |
| † 1 puñado pequeño de cacahuetes                             | = 164 calorías, 7 g. de proteína, 6 g. de carbohidratos, 14 g. de grasa |
| † 1 manzana pequeña  | = 77 calorías, 0 g. de proteína, 21 g. de carbohidratos, 0 g. de grasa  |
| † ¼ de una taza de pasas                                     | = 129 calorías, 1 g. de proteína, 34 g. de carbohidratos, 0 g. de grasa |
| † 6 onzas de yogur bajo en grasa                             | = 179 calorías, 8 g. de proteína, 32 g. de carbohidratos, 2 g. de grasa |
| † 3 tazas de palomitas de maíz hechas en el microondas       | = 93 calorías, 3 g. de proteína, 18 g. de carbohidratos, 0 g. de grasa  |
| † 1 banano mediano   | = 105 calorías, 1 g. de proteína, 27 g. de carbohidratos, 0 g. de grasa |
| † 2 tazas de fresas  | = 92 calorías, 2 g. de proteína, 22 g. de carbohidratos, 0 g. de grasa  |
| † 10 zanahorias pequeñas y 2 cucharadas de salsa de frijoles | = 70 calorías, 2 g. de proteína, 12 g. de carbohidratos, 1 g. de        |



# RECETAS DE LA 7-DAY MENÚ

## DESAYUNO PARA EL LUNES

### Batido de Banano y Frambuesa

Sirve a 4 personas

#### Ingredientes:

- 4 bananos grandes cortado en rodajas
- 2 tazas de frambuesas sin azúcar congeladas
- 2 cucharaditas de sustituto de azúcar
- 2 tazas de leche descremada al 1%



#### Preparación:

Ponga el banano en el congelador por 10 minutos o hasta que esté un poco duro. Procese todos los ingredientes en una licuadora hasta que estén suaves y bien mezclados, parando el proceso para quitar lo que queda de los lados de la licuadora para añadirlo a la mezcla. Sirva inmediatamente.

Por porción: 236 calorías, 3 g. de grasa (1 g. de grasa saturada) 52 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteína  
Receta cortesía de Splenda

## ALMUERZO PARA EL LUNES

### Ensalada Fiesta de Cacahuetses y Vegetales

Sirve de 6 a 8 personas

#### Ingredientes:

- 2 tomates grandes, picados
- 1 lata (de 15 onzas) de frijoles negros, sin líquido
- media taza de pimiento rojo picado
- media taza de pimiento verde picado
- 1 taza de granos de maíz, frescos o enlatados
- media taza de cebollines picados, usando las partes blancas y verdes
- media taza de zanahorias cortadas en rodajas finas
- 1 cucharada de cilantro fresco, picado grande
- ¼ de una taza de aceite de oliva extra virgen
- 1/8 de una taza de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de jugo de lima recién exprimido
- 1 cucharadita de comino molido
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de chile en polvo
- media taza de cacahuetses sin sal



#### Preparación:

En un tazón grande combine los tomates, los frijoles negros, los pimientos, el maíz, los cebollines, las zanahorias y el cilantro. Déjelo al lado.

En un tazón pequeño combine el aceite de oliva, el vinagre, el jugo de lima, el comino, el ajo y media cucharadita de chile en polvo. Mézclelo todo completamente. Revuelva con la mezcla de la ensalada y revuelva todo bien. Refrigere por 1 hora. Para servir, mezcle los cacahuetses con lo que quede del chile en polvo y échele los cacahuetses a la ensalada. Sirva inmediatamente.

(basado en lo que se use para servir a 6 personas)

Por porción: 280 calorías, 16 gramos de grasa (2 gramos de grasa saturada), 28 gramos de carbohidratos, 10 gramos de proteína

# RECETAS DE LA 7-DAY MENÚ

## CENA PARA EL LUNES

### Salsa de Sandía

Sirve a 4 personas

#### Ingredientes:

- 8 a 10 tomatillos medianos, pélelos y enjuáguelos
- 1 cucharada de aceite de vegetal
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 3 jalapeños o lo que quiera para sabor, sin semillas y picados
- 1 cucharada de comino molido
- 2 cucharaditas de chile en polvo no muy picante
- 1 taza de salsa o puré de tomate
- 1 taza de pedacitos de sandía sin semillas
- el jugo de 2 limas
- sal y pimienta al gusto



#### Preparación:

Corte los tomatillos en cuartos. Caliente el aceite en una sartén grande y pesada en fuego mediano/alto y saltee las cebollas hasta que comiencen a ponerse blandas, unos 2 minutos. Añada los tomatillos, el ajo y los jalapeños. Saltee todo hasta que las cebollas y el ajo comiencen a oscurecerse de color. Reduzca el calor de mediano a bajo y échele el comino y el polvo de chile a la sartén.

Añada la salsa de tomate y llévelo todo a fuego lento por unos minutos. Remuévalo todo del fuego. Deje que se enfríe. Póngalo todo en una licuadora or procesador de alimentos con la sandía y el puré. Añada el jugo de lima y sazone con la sal y pimienta al gusto.

Por porción: 104 calorías, 4 g. de grasa (0 g. de grasa saturada), 16 g. de carbohidratos, 2 g. de proteína  
*Receta cortesía de la Junta Nacional para la Promoción de la Sandía.*

## ALMUERZO PARA EL MARTES

### Sopa Fideos a la Mexicana

Sirve a 6 personas

#### Ingredientes:

- 1 paquete de 7 onzas de fideos, rotos en pedacitos
- 1 tomate sin semillas
- 1 diente de ajo picado
- ¼ de una cebolla picada
- 1 cuarto de caldo de pollo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de habichuelas verdes cortadas en porciones fáciles de comer
- 1 chile poblano con las semillas quitadas y cortado en tiras
- 1 aguacate picado
- sal y pimienta



#### Preparación:

En una olla sobre fuego mediano, añada 2 cucharadas de aceite. Añada los pedacitos de fideos y saltéelos hasta que comiencen a cocer, unos 3-4 minutos. Remuévalos con una espumadera y déjelos de lado. Añada el tomate, el ajo y la cebolla y saltee todo hasta que se comience a derretir el tomate, unos 3 minutos. Añada el caldo de pollo y hierva. Añada los fideos y cocínelos según dice las instrucciones del paquete de fideos. Cuando queden 3 minutos para que terminen de cocinar los fideos añada las habichuelas verdes. Sirva inmediatamente, adornando el plato con el chile poblano y el aguacate.

Por porción: 257 calorías, 9 g. de grasa (2 g. de grasa saturada), 34 g. de carbohidratos, 13 g. de proteína  
*Receta cortesía de La Moderna*



# RECETAS DE LA 7-DAY MENÚ

## CENA PARA EL MARTES

### Enchiladas de Pollo

Sirve a 6 personas (2 enchiladas por persona)

#### Ingredientes:

- 12 tortillas de maíz amarillas
- 3 tazas de pollo rallado
- 1 cebolla blanca pequeña picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata de 4 onzas de chiles verdes picados
- 1 cucharada de comino molido
- 2 cucharaditas de sal
- 1-2 cucharaditas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de orégano seco, picado
- 1 lata de 8 onzas de salsa roja de enchilada
- 1 ½ tazas de salsa de tomate
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 taza de queso rapado



#### Preparación:

Precaliente el horno a 350 grados F. En un tazón grande combine el pollo, la cebolla, el ajo, los chiles verdes, el comino, la sal, el chile en polvo y el orégano. En un tazón mediano combine la salsa de enchilada y la salsa.

Engrase una cazuela de 9 x 13 pulgadas con aceite de oliva. Póngale toallas de papel húmedas dentro de una cazuela que se pueda usar con horno de microondas y ponga las tortillas encima de las toallas. Póngales otra toalla de papel húmeda encima de las tortillas. Use el horno de microondas por 20-30 segundos para calentar y ablandar las tortillas.

Ponga ½ taza de la mezcla de salsa al fondo de la sartén y distribúyala bien allí. Rellene una tortilla con 1/3 taza de la mezcla de pollo, enróllela bien y póngala con el lado de la costura hacia abajo en la sartén. Repita con todas las tortillas. Cúbralas con la salsa, cúbralas con papel de aluminio y hornéelas por 20-25 minutos. Quíteles la cubierta, écheles el queso y devuélvalas al horno por 5-10 minutos o hasta que el queso se derrita y la salsa esté hirviendo. Deje que se enfrien por 10 minutos antes de servir.

Por porción: 318 calorías, 10 g. de grasa (4 g. de grasa saturada), 32 g. de carbohidratos, 26 g. de proteína  
*Receta cortesía de Adriene Worthington, RD*

## DESAYUNO PARA EL MIÉRCOLES

### Burrito de Desayuno

Sirve a 4 personas

#### Ingredientes:

- 4 huevos
- 8 cucharadas de queso rapido
- 8 cucharadas de salsa
- 4 tortillas de trigo integral



#### Preparación:

Sobre fuego mediano, revuelva el huevo en una sartén. Póngalo en el centro de la tortilla, échele el queso y la salsa encima y envuélvalo todo en la tortilla.

Por porción: 271 calorías, 13 g. de grasa (5 g. de grasa saturada), 26 g. de carbohidratos, 12 g. de proteína  
*Receta cortesía de la Coalición para la Nutrición de los Latinos*

# RECETAS DE LA 7-DAY MENÚ

## ALMUERZO PARA EL MIÉRCOLES

### Tomates Rellenos de Atún

Sirve a 6 personas

#### Ingredientes:

2 latas de atún en agua, quitándole el agua  
6 tomates medianos, sin corazón y sin semillas pero con el resto del tomate completo  
1 taza de pimientos rojos sin semillas, picados  
2 tallos de apio, picados  
media cebolla, picada  
2 cucharadas de aceite de oliva  
sal y pimienta

#### Aderezo de ensalada:

4 cucharadas de mayonesa de dieta  
media cebolla picada  
2 cucharadas de jugo de limón  
1 diente de ajo picado  
1 taza de perejil fresco  
2 cucharadas de vinagre de cidra



#### Preparación:

En un tazón mediano mezcle el atún con los pimientos rojos, el apio, la media cebolla, el aceite de oliva, la sal y pimienta.

En una licuadora combine la mayonesa, la media cebolla, el jugo de limón, el diente de ajo, el perejil y el vinagre. Mezcle hasta que esté bien combinado, unos 2 minutos. Rellene los tomates con la mezcla de atún. Échele el aderezo a cada uno y sirva

Por porción: 182 calorías, 9 g. de grasa (1 g. de grasa saturada), 11 g. de carbohidratos, 16 g. de proteína  
Receta adaptada de Herdez

## CENA PARA EL MIÉRCOLES

### Quesadillas de Vegetales a la Parrilla

Sirve a 4 personas

#### Ingredientes:

4 tortillas de harina medianas  
1 pimiento rojo, cortado por la mitad, y sin semillas  
2 jalapeños o chiles Anaheim, cortados por la mitad y sin semillas  
1 cebolla roja cortada en rodajas  
2 zanahorias, peladas y cortadas en cuartos  
1 cucharada de aceite de soya  
1 cucharadita de comino molido  
¼ a ½ cucharadita de chile en polvo  
media cucharadita de sal  
1 taza de queso rapado

#### Preparación:

Combine el pimiento rojo con el jalapeño o el chile Anaheim, la cebolla roja y las zanahorias en un tazón mediano y añada el aceite. Mezcle todo bien.

Precaliente el horno a 400 grados F y ponga papel de aluminio en una bandeja de hornear. Añada todos los vegetales a la bandeja y póngala en el horno. Áselos por 10 minutos, revuélvalos para prevenir que se quemen y áselos por 10 minutos más o hasta que los vegetales estén bien cocidos.

Ponga los pimientos y los chiles en un saco de papel para quitarles la piel quemada. Frote ligeramente los pimientos y los chiles para quitarles la piel quemada.

En un tazón mediano, mezcle los vegetales con el comino, el chile en polvo y la sal. En una tabla de cortar pique todos los vegetales en pedacitos muy pequeños. Caliente las tortillas en la parrilla, cada lado por unos 10 segundos o en una sartén seca en la estufa sobre fuego mediano. En media tortilla ponga ¼ de una taza de queso y encima de eso ponga ¼ de los vegetales. Dóblela por la mitad. Para terminar las quesadillas, póngalas en una sartén seca sobre fuego mediano-alto por 10-15 segundos cada lado para derretir el queso. Corte cada quesadilla en cuatro triángulos y sívalas inmediatamente.

Por porción: 384 calorías, 18 g. de grasa (7 g. de grasa saturada), 43 g. de carbohidratos, 14 g. de proteína  
Receta cortesía de Adriene Worthington, RD

### Guacamole de Lima

Sirve a 4 personas

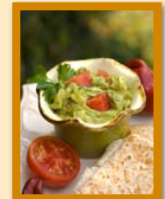
#### Ingredientes:

2 aguacates maduros  
el jugo de 2 limas  
sal al gusto

#### Preparación:

Abra el aguacate y sáquele todo. Haga puré del aguacate con un tenedor o una cuchara. Añada el jugo de lima al aguacate. Añada sal al gusto y mezcle todo bien.

Por porción: 165 calorías, 15 g. de grasa, 10 g. de carbohidratos, 2 g. de proteína





## RECETAS DE LA 7-DAY MENÚ

### CENA PARA EL MIÉRCOLES

#### Ensalada de Quinua al Estilo Peruano

Sirve a 6 personas

##### Ingredientes:

- 1 libra de quinua
- 1 chayote o un pepino pequeño picado
- 6 cebollinos, usando ambas partes blancas y verdes, picados
- Un puñado pequeño de perejil picado o cilantro
- Un puñado pequeño de menta picada
- 1 a 2 naranjas, pedazos divididos y ralladura de naranja rallada finamente
- 2 chiles jalapeños verdes o rojos, sin semillas y picados
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco o jugo de naranja fresco



##### Preparación:

Enjuague la quinua bajo agua fría hasta que el agua salga clara.

En una sartén grande, cubra la quinua con el doble de su propio volumen de agua. Hiérvala y entonces baje el fuego a fuego lento con la tapa de la sartén puesta flojamente. Cocine por unos 20 minutos hasta que la quinua esté transparente y el agua se haya absorbido.

Combine la quinua caliente con el chayote, los cebollinos, el perejil/el cilantro, la menta, la ralladura de naranja, los jalapeños, el aceite de oliva, el jugo de limón, y la sal al gusto. Pruébalo todo y añada lo que se necesite – tal vez un poco más de sal o un poco más de jugo de limón. Sirvalo caliente o frío.

Por porción: 377 calorías, 14 g. de grasa (2 g. de grasa saturada), 53 g. de carbohidratos, 11 g. de proteína  
Receta de *The Oldways Table* de Elisabeth Luard

### DESAYUNO PARA EL JUEVES

#### Avena Cocida

Sirve a 4 personas

##### Ingredientes:

- 1 taza de avena cruda
- 2 tazas de leche descremada al 2%
- 1 taza de pasas
- 8 cucharadas de almendras en rodajas
- una pizca de canela



##### Preparación:

*En la estufa:* Combine la avena y la leche en una olla pequeña sobre fuego mediano, añada la canela. Cocine después a fuego lento, revolviendo hasta que sea suficientemente espeso para su gusto. Échele encima las pasas y las almendras.

*En el horno de microondas:* Combine la avena y la leche en un tazón de microondas, añada la canela. Cocine en alto por 3-4 minutos. Mezcle la avena y échele encima las pasas y las almendras.

Por porción: 358 calorías, 9 g. de grasa (3 g. de grasa saturada), 62 g. de carbohidratos, 12 g. de proteína  
Recipe courtesy of the Latino Nutrition Coalition

## RECETAS DE LA 7-DAY MENÚ

### ALMUERZO PARA EL JUEVES

#### Ensalada de Campesino

Sirve a una persona

##### Ingredientes:

- 2 tazas de lechuga picada
- ¼ de una taza de tomates picados
- ¼ de una taza de pepinos picados
- ¼ de una taza de zanahoria picada
- ¾ de una taza de frijoles negros enlatados sin agua
- ¼ de una taza de queso fresco

##### Preparación:

Combine todos los ingredientes en un tazón mediano. Écheles y mézclelos con el aderezo de ensalada de limón y aceite de oliva (la receta sigue).

Por Porción: 327 calorías, 10 g. de grasa (6 g. de grasa saturada), 41 g. de carbohidratos, 20 g. de proteína  
*Receta cortesía de la Coalición para la Nutrición de los Latinos*



### ALMUERZO PARA EL JUEVES

#### Aderezo de Ensalada de Limón y Aceite de Oliva

Sirve a 6 personas

##### Ingredientes:

- 1/2 tablespoon sea salt
- 3 garlic cloves, minced
- 1/2 cup freshly squeezed lemon juice
- 1/4 cup best-quality extra virgin olive oil
- Finely grated lemon zest, 1 lemon

##### Preparation:

Mezcle la sal y el ajo picado. Mezcle el jugo de limón y el aceite de oliva. Añada la mezcla de sal y ajo al jugo de limón y aceite de oliva y mézclelo todo en un envase bien cerrado. Agítelo y sívalo como un aderezo de ensalada limpio y fresco. Échele por encima de la ensalada la ralladura del limón justo antes de servirla.

Por Porción: 166 calorías, 18 g. de grasa (2 g. de grasa saturada), 2 g. de carbohidratos, 0 g. de proteína  
*Receta de The Oldways Table de Fausto Luchetti*



## RECETAS DE LA 7-DAY MENÚ

### CENA PARA EL JUEVES

#### Guisado de Res y Batata al Estilo Colombiano

Sirve a 4 personas

##### Ingredientes

- 1 libra de res sin huesos
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 ½ cucharadita de aceite de oliva o vegetal
- 3 tazas de batatas, pedacitos pelados de 1 pulgada
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 2 clavos enteros
- 1 hoja de laurel seco
- 1 palito de canela
- 1 cebolla grande cortada en octavos
- 1 cucharada de albahaca seca
- 1 lata (28 onzas) de tomates enteros pelados sin agua
- 1/3 de una taza de pasas
- perejil fresco picado si lo quiere

##### Preparation:

Elimine el exceso de grasa de la carne de res. Corte la res en pedazos de 1 pulgada. Écheles sal y pimienta. En una sartén de 10 pulgadas, caliente el aceite sobre fuego mediano-alto. Cocine la res en el aceite por unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que la carne cambie de color (color café).

En una olla de cocción lenta de 4 a 5 cuartos mezcle la res y los ingredientes que quedan, excepto los albaricoques y el perejil. Cubra; cocine a fuego lento por 6 a 8 horas o hasta que la carne esté tierna.

Échele las pasas y mezcle. Cubra; cocine a fuego lento por unos 15 minutos o hasta que las pasas se pongan blandas. Quítele los clavos, la hoja de laurel y el palito de canela. Échele el perejil por encima.

Por Porción: 469 calorías, 22 g. de grasa (8 g. de grasa saturada), 43 carbohidratos, 26 g. de proteína  
*Receta cortesía de General Mills*



### DESAYUNO PARA EL VIERNES

#### Parfait de Yogur

Sirve a una persona

##### Ingredientes:

- 1 taza de yogur natural
- 1 taza de mango picado
- 1 cucharada de miel
- ½ de una taza de cereales de grano entero
- 2 cucharadas de almendras en rodaja

##### Preparación:

En un tazón mediano añada el yogur. Échele por encima el mango, las almendras y la miel. Póngale el cereal por encima.

Por Porción: 481 calorías, 14 g. de grasa (3 g. de grasa saturada), 77 g. de carbohidratos, 19 g. de proteína  
*Receta cortesía de la Coalición para la Nutrición de los Latinos*





## RECETAS DE LA 7-DAY MENÚ

### ALMUERZO PARA EL VIERNES

#### Ensalada de Tres Frijoles

Sirve a 2 personas

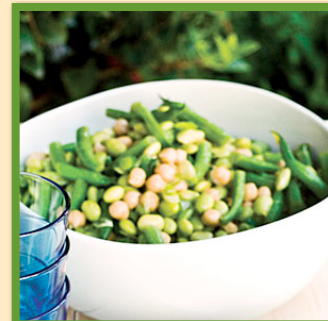
##### Ingredientes:

###### Ensalada:

1 taza de frijoles de soya enlatados, enjuagados y sin líquidos  
1 taza de garbanzos, enjuagados y sin líquidos  
1 taza de habichuelas verdes  
½ de una taza de cebolla roja picada finamente  
½ de una taza de apio picado finamente  
½ de una taza de cilantro fresco picado  
Pimienta negra fresca

###### Aderezo:

2 cucharadas de vinagre blanco destilado  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de mostaza gruesa  
½ cucharadita de sal  
1 cucharada de aceite de oliva o soya



##### Preparation:

Combine los frijoles de soya, garbanzos, habichuelas verdes y la cebolla en un tazón. Para preparar el aderezo para la ensalada comience a batir el vinagre con el azúcar, la mostaza, y la sal hasta que el azúcar se disuelva. Añada y bata con el aceite.

Póngale el aderezo por encima de la ensalada y mezcle todo. Sazone al gusto con la pimienta negra fresca. Si se es posible deje que la ensalada se quede en el tazón por unos 30 minutos antes de servir para dejar que se mezclen los sabores

Por Porción: 410 calorías, 12 g. de grasa (2 g. de grasa saturada), 57 g. de carbohidratos, 22 g. de proteína  
Receta cortesía de Soyfoods

### CENA PARA EL VIERNES

#### Tostadas de Carne de Cangrejo Picantes

Sirve a 4 personas

##### Ingredientes:

6 tostadas de maíz amarillo  
1 taza de salsa  
1 cucharadita de aceite de soya  
¼ de taza de cebolla roja picada  
½ cucharadita de ajo picado  
1 taza de tomates picados y sin líquido  
2 cucharadas de hojas de cilantro picadas  
2 latas de carne de cangrejo sin líquido  
2 cucharadas de jugo de limón  
¼ de taza de pimiento rojo picado  
2 tazas de lechuga picada  
12 latas de ¼ onzas de aceitunas negras en rodajas sin líquido



##### Preparation:

Saltee la cebolla en el aceite por 3 minutos sobre fuego mediano-alto. Añada el ajo, los tomates, cilantro, y la carne de cangrejo (u otro pescado) y cocine por 5 minutos. Manténgalo caliente.

Mezcle el jugo de limón, el pimiento rojo, la lechuga y las aceitunas. Divida la mezcla entre todas las tostadas. Écheles la mezcla de pescado. Sirva con salsa.

Por Porción: 268 calorías, 10 g. de grasa (1 g. de grasa saturada), 30 g. de carbohidratos, 17 g. de proteína  
Receta cortesía de Mission

# RECETAS DE LA 7-DAY MENÚ

## DESAYUNO PARA EL SÁBADO

### Huevos con Nopales

Sirve a una persona

#### Ingredientes:

- 1 huevo
- ½ de una taza de nopales en frasco
- ¼ de una taza de cebolla picada
- ¼ de una taza de queso rapado
- ½ cucharadita de aceite de oliva o soya

#### Preparación:

Caliente una sartén pequeña sobre fuego mediano, añada el aceite. Añada las cebollas y los nopales y saltéelos hasta que las cebollas comiencen a sudar, unos 5 minutos. Añada el huevo y revuélvalo rápidamente. Remuévalo del fuego y échelo el queso por encima.

Por Porción: 208 calorías, 16 g. de grasa (7 g. de grasa saturada), 3 g. de carbohidratos, 14 g. de proteína  
Receta cortesía de la Coalición para la Nutrición de los Latinos



## ALMUERZO PARA EL SÁBADO

### Sopa de Pollo y Papas al Estilo Mexicano

Sirve a 4 personas

#### Ingredientes:

- 4 chiles Anaheim\*
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- media taza de cebolla verde picada
- 2 dientes de ajo picados
- ¾ cucharadita de comino molido
- ¾ cucharadita de semilla de comino
- 8 tazas de caldo de pollo con sal reducida
- 1 taza de maíz fresco o congelado
- 2 tazas de papas rojas cortadas en cubitos
- 2 tazas de pollo cocido (de sobras o de un pollo a la brasa)
- ¼ cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta

Ingredientes opcionales para ponerle encima de la sopa: tiras de tortilla de maíz horneadas, aguacate picado, cilantro picado

#### Preparation:

Precale el horno a 450 grados. Ponga los chiles en una bandeja para hornear cubierta de papel de aluminio. Póngalos a asar en el horno por 20 minutos o hasta que se quemen negros, volteándolos ocasionalmente. Envuélvalos en el papel de aluminio para que se cocinen con vapor. Déjelos por 15 minutos. Pélelos, quíteles las semillas y píquelos.

En una olla grande caliente el aceite sobre el fuego mediano. Añada las cebollas, el ajo, el comino molido y las semillas de comino. Saltee por 5 minutos. Añada el caldo de pollo, los chiles de reserva, el maíz, las papas, y el pollo. Hiérvalo todo. Cúbralo, reduzca el fuego a cocine a fuego lento por 20 minutos. Sirva con tiras de tortilla de maíz horneadas, aguacates o cilantro, si quiere.

\*Se puede sustituir 1 lata (de 4 onzas) de chiles verdes.

Por Porción: 288 calorías, 9 g. de grasa (2 g. de grasa saturada), 25 g. de carbohidratos, 28 g. de proteína



# RECETAS DE LA 7-DAY MENÚ

## CENA PARA EL SÁBADO

### Lomo de Cerdo Latino con Adobo de Lima

Sirve a 8 personas

#### Ingredientes:

2 lomos de cerdo (corte de centro) de ½ libra  
3 libras, con la grasa visible quitada

\* Mezcla de especias para echarle a la carne:

2 cucharadas de semillas de comino

1 ½ cucharadas de granos de pimienta negros enteros

1 ½ cucharadas de semillas de cilantro

1 cucharada de azúcar

½ cucharadita de sal

#### \*Adobo de lima:

¼ de una taza de aceite de oliva

1 cucharada de chiles jalapeños picados, sin semillas

2 cucharadas de ajo picado

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra molida

1/3 de una taza de jugo de lima

3 cucharadas de cilantro fresco picado

1 cucharada de vinagre con sabor a



#### Preparación:

Añada el comino, los granos de pimienta, y el cilantro molido o semillas de cilantro a una sartén antiadherente pequeña sobre fuego mediano. Revuelva todo y cocine todo hasta que las especias se pongan tostadas y muy fragantes (unos cuantos minutos). Cocine por unos 5 minutos más y después procéselos en una licuadora, un molino de especias, un molino de café, un mortero, o un procesador de alimentos pequeño. Añada todo a un tazón pequeño y mezcle con azúcar y sal. Póngale la mezcla de especias al lomo de cerdo y métalo en una bolsa de plástico grande (de un galón).

Añada los ingredientes del adobo a un tazón mediano y mézclelos bien. Eche el adobo a la bolsa de plástico, remueva el aire de sobra del bolso, y ponga el bolso en un tazón mediano. Déjelo en la refrigeradora por toda la noche.

Caliente la parrilla o precaliente el horno a 450 grados. Remueva el lomo de cerdo del adobo y si está usando el horno, colóquelo sobre una rejilla en una bandeja pequeña para asar. Ase el lomo por 25 minutos. Reduzca la temperatura a 300 grados y continúe asando por unos 40 minutos más (si se utiliza un termómetro de carne, debe de dar con una temperatura de 155 grados cuando se mete en el centro del lomo de cerdo). Si se utiliza la parrilla, use el calor indirecto y puede quitarlo del fuego cuando el termómetro de carne da con 155-158 grados. Coloque el lomo de cerdo en una bandeja de servir y déjelo allí por unos 10 minutos. Corte el lomo a lo grueso que Ud. prefiera en rodajas.

Por Porción: 335 calorías, 23 g. de grasa (7 g. de grasa saturada), 1 g. de carbohidrato, 28 g. de proteína

Receta cortesía de Elaine Magee

## CENA PARA EL SÁBADO

### Vegetales Picados con Chayote y Maíz

Sirve a 4 Personas

#### Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

1 cebolla mediana picada

2 cucharadas de ajo picado

1 cucharadita de pasta de achiote

2 cucharadas de cilantro fresco picado

media taza de apio picado incluyendo las hojas

1 pimiento rojo picado

1 cucharada de pasta de tomate

6 chayotes frescos, picados en cubos de una pulgada

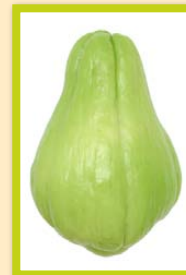
1 ½ tazas de granos de maíz frescos o congelados

#### Preparation:

Caliente el aceite en una olla mediana sobre fuego mediano. Añada la cebolla y el ajo y saltéelos por unos 2 minutos hasta que estén transparentes.

Añada la pasta de achiote (si lo está utilizando), el cilantro, el apio y el pepino rojo. Cubra y cocine a fuego lento por unos 5 minutos.

Añada la pasta de tomate y mezcle todo por 1 minuto. Añada el chayote y cocine a fuego lento, cubierto, por 15 minutos. Mezcle suavemente y añada agua si se es necesario (sólo suficiente para poder moverlo) para prevenir que se pegue a la olla. Añada el maíz y mezcle por unos cuantos minutos más.



Por Porción: 199 calories, 8g fat (1g saturated), 32g carbohydrates, 5g protein

Recipe from The Oldways Table Hannia Campos, PhD



# RECETAS DE LA 7-DAY MENÚ

## DESAYUNO PARA EL DOMINGO

### Frittata (Perico) de Vegetales y Queso

Sirve a 4 personas

#### Ingredientes:

3 cucharaditas de aceite de oliva  
2/3 de una taza de calabacín en rodajas  
1/3 de una taza de tiras de pimiento verde  
1/3 de una taza de rodajas delgadas de cebolla  
media cucharadita de albahaca seca machacada  
1/4 cucharadita de orégano seco machacado  
8 huevos  
media taza de leche baja en grasa  
1/4 cucharadita de sal  
1/8 cucharadita de pimienta negra  
media taza de tomate picado gruesamente sin semillas



#### Preparación:

Añada 2 cucharadas de aceite de oliva a una sartén grande y pesada sobre fuego mediano-alto. Saltee el calabacín, el pimiento verde, la cebolla, la albahaca y el orégano por 5 minutos o hasta que los vegetales estén tiernas. Remuévalos del fuego y déjelos de lado.

En un tazón combine los huevos, la leche, la sal y la pimienta hasta que estén bien mezclados. Añada 1 cucharadita de aceite de oliva a una sartén suficientemente calentada para que haga que una gota de agua chisporrotee. Vierta la mezcla de huevo. Cuidadosamente mueva la porción cocida de los bordes hacia el centro con una espátula para cocer los huevos crudos. Incline la sartén para cocinar los huevos más rápidamente. Cuando la parte de encima esté todavía un poco húmeda, póngala en un plato. Devuélvalo todo a la sartén con la parte de encima abajo para cocinar completamente.

Espolvóreelo con los vegetales, el tomate y el queso. Continúe a cocinar por 3 minutos o hasta que el queso esté derretido. Espolvoree con el perejil. Póngalo todo en un plato calentado para servirlo. Córtele en 4 trozos para servir.

Por Porción: 274 calorías, 18 g. de grasa (7 g. de grasa saturada), 7 g. de carbohidratos, 21 g. de proteína

Receta cortesía de Wisconsin Cheese

## ALMUERZO PARA EL DOMINGO

### Ensalada de Papa Poblana

Sirve a 4 personas

#### Ingredientes:

3 chiles poblanos medianos  
2 libras de papas pequeñas con piel roja, peladas, cada papa cortada en 6 pedazos  
6 tomatillos medianos (unas 7 onzas), cortados en pedacitos de 1/2 pulgada cada uno  
1 1/4 tazas de cebollas verdes picadas  
1/4 de una taza de cilantro fresco picado  
1/4 de una taza de aceite de oliva  
3 cucharadas de jugo de lima fresco  
2 cucharaditas de comino molido  
1 1/2 cucharaditas de sal  
pimienta negra



#### Preparación:

Combine las cebollas, el cilantro, el aceite de oliva, el jugo de lima, el comino y la sal en un tazón mediano. Déjelo de lado. Queme los chiles sobre un fuego de gas o en una parrilla hasta que estén negros por todos lados. Métalos en una bolsa de papel y déjelos allí por 10 minutos. Pele los chiles y quíteles las semillas. Córteles en pedazos de 1/2 pulgada. Póngalos en un tazón grande.

Coloque las papas en una rejilla de vapor sobre agua hirviendo en una olla. Cubra y cocine al vapor hasta que las papas estén tiernas, unos 10 minutos. Haga la transferencia de las papas calientes al tazón de los chiles.

Vierta la mezcla del aceite de oliva en las papas calientes y los chiles, revolviendo para combinar. Mezcle también con los tomatillos. Añada la pimienta negra al gusto

Por Porción: 298 calorías, 14 g. de grasa (2 g. de grasa saturada), 40 g. de carbohidratos, 5 g. de proteína

Receta adaptada de Bon Appetit

## RECETAS DE LA 7-DAY MENÚ

### CENA PARA EL DOMINGO

#### Tacos de Camarón

Sirve a 4 personas (2 tacos por persona)

##### Ingredientes:

- 1 libra de camarones crudos, pelados
- 2 cucharaditas de aceite de vegetal
- media cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino
- ¼ - ½ cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de orégano picado
- 8 tortillas de maíz
- 1 aguacate en rodajas

##### Preparación:

En un tazón combine los camarones, el aceite de vegetal, ¼ cucharadita de sal, el comino, el chile en polvo y el orégano. Mezcle todo y póngalo en la refrigeradora para que absorbe el adobo por 20 minutos a una hora. Prepare la ensalada de repollo al estilo costarricense (la receta sigue).

Moje completamente 4 toallas de papel o una toallita de cocina limpia. Escurra el agua y póngala(s) en un envase hermético. Caliente una sartén mediana sobre fuego alto y cocine las tortillas, una por una hasta que ambos lados estén suficientemente calientes. Póngalas en el envase hermético para mantenerlas calientes y un poco húmedas.

En la misma sartén añada los camarones y cocínelos hasta que cambien de color completamente (a rosado) unos 3 - 4 minutos en total. Ponga 2 tortillas en cada plato y coloque los camarones, y la ensalada de repollo al estilo costarricense, y una rebanada de aguacate en el centro de cada plato. Sirva con un pedacito de lima y salsa picante al lado.

Por Porción: 300 calorías, 11 g. de grasa (2 g. de grasa saturada), 25 g. de carbohidratos, 26 g. de proteína  
*Receta cortesía de Adriene Worthington, RD*



### CENA PARA EL DOMINGO

#### Ensalada de Repollo al Estilo Costarricense

Sirve a 6 personas

##### Ingredientes:

- 1 taza de tomates picados y sin semillas
- media taza de cilantro fresco picado
- 1 taza de pimiento rojo picado finamente (opcional)
- 1 repollo pequeño verde finamente rallado
- media taza de jugo de lima fresco
- sal al gusto

##### Preparación:

Mezcle los tomates, el cilantro y el pimiento rojo en un tazón. Añada el repollo y mezcle. Añada el jugo de lima y sal al gusto al último momento antes de servir para evitar que el repollo se marchite.

Por Porción: calorías, 0 gramos de grasa, 8 gramos de carbohidratos, 1 gramo de proteína  
*Receta de The Oldways Table by Hannia Campos, PhD*



# RECETAS DE LA 7-DAY MENÚ

## POSTRE PARA EL DOMINGO

### Arroz con Leche Hecho con Pasas y Canela

Sirve a 8 personas

#### Ingredientes:

1 ½ tazas de agua  
¼ cucharadita de sal  
1 taza de arroz de grano largo  
2 tazas de leche descremada al 2 %  
media taza de sustituto (no calórico y granulado) para el azúcar  
1/8 cucharadita de canela molida  
¼ de una taza de pasas  
1 ½ cucharaditas de extracto de vainilla



#### Preparaciones:

Hierva el agua en una olla pesada de tamaño mediano. Añádale la sal y el arroz. Cubra, reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que toda el agua se haya absorbido (unos 12 minutos).

Añada la leche, el sustituto para el azúcar, la canela y las pasas. Cocine, descubierto, sobre fuego lento mezclando ocasionalmente hasta que la mayoría de la leche se haya absorbido (unos 15 minutos).  
Remueva del fuego y mézclele la vainilla. Sirva caliente.

Por Porción:

137 calorías, 1 g. de grasa (1 g. de grasa saturada), 37 g. de carbohidratos, 4 g. de proteína

Receta cortesía de Splenda





## VIDA LATINA

### LISTA DE LA COMPRA PARA EL MENÚ LATINO DE 7 DÍAS

Para no tener que adivinar que preparar durante las comidas del Menú Latino de 7 Días, La Coalición para la Nutrición de los Latinos preparó esta Lista de la Compra que es muy fácil de usar. Aquí Ud. encontrará todos de los productos que necesita para crear el Menú de 7- Días en su casa.

#### Productos Lácteos

- ½ galón de leche descremada al 2%
- 1 docena de huevos
- 32 onzas de yogur natural
- 16 onzas de queso
- 8 onzas de queso fresco

#### Productos Enlatados

- 28 onzas de tomates enteros
- 15 onzas de jugo de tomate
- 8 onzas de pasta de tomate
- 15 onzas de frijoles de soya
- 15 onzas de garbanzos
- 2 latas de 15 onzas de frijoles negros
- 15 oz de frijoles refritos
- 8 onzas de salsa roja para enchiladas
- 2.25 onzas de aceitunas negras
- 1 lata de 4 onzas de chiles verdes
- 1 lata de 15 onzas de duraznos en jugo
- 2 latas de atún en agua
- 2 latas de carne de cangrejo

#### Productos Congelados

- 10 onzas de frambuesas sin azúcar
- 16 onzas de granos de maíz
- 1 pinta de sorbete de fruta
- 16 onzas de habichuelas verdes
- 1 lata de jugo de naranja concentrado

#### Carnes/Aves

- 2.5-3 libras de lomo de cerdo
- 3 libras de pollo
- 1 libra de res
- 1 libra de tilapia, platija o bacalao
- 1 libra de camarones crudos

#### Productos Secos

- 1 botella de 10 onzas de aceite de oliva
- 1 botella de 10 onzas de aceite de soya
- 18 onzas de avena
- 1 caja de 15 onzas de pasas
- 1 caja de 14 onzas de cereales de grano entero
- 6 onzas de almendras en rodajas
- 1 jarra de 16 onzas de salsa
- 16 onzas de cacahuets
- 17 onzas de vinagre balsámico
- 16 onzas de vinagre de cidra
- 16 onzas de vinagre blanco
- 14 onzas de tostadas
- 8 onzas de mantequilla de cacahuete
- 8 onzas de mermelada
- 16 onzas de chips de tortilla
- 32 onzas de arroz blanco
- 16 onzas de pasta tipo cabello de angel
- 2 cuartos de caldo de pollo
- 1 caja de azúcar artificial sin calorías

#### PAN

- 1 pan completo de trigo integral
- 1 paquete de tortillas de trigo integral, midiendo 10 pulgadas cada tortilla
- 1 paquete de tortillas de harina, midiendo 10 pulgadas cada tortilla
- 1 paquete de 14 oz. de tortillas de maíz

#### Frutas y Vegetales

- 1 jicama
- 1 lechuga entera
- 1 libra de uvas
- 1 mango
- 1 manojo de acelgas
- 1 repollo verde pequeño
- 15 tomatillos
- 1 melón
- 2 bananos
- 2 manojos de cebollín
- 3 pimientos rojos
- 1 pimiento verde
- 1 libra de zanahorias
- 2 manojos de cilantro
- 8 tomates
- 4 cebollas
- 1 cebolla roja
- 2 calabacines
- 1 sandía de 5 libras
- 1 limón
- 10 limas
- 2 batatas
- 4 aguacates
- 16 onzas de fresas
- 4 chiles Anaheim
- 5 jalapeños
- 4 chiles poblanos
- 1 manojo de apio
- 1 manojo de perejil
- 7 chayotes
- 1 pepino
- 3 naranjas
- 2 peras
- 2 manzanas
- 3 libras de papas rojas



# VIDA LATINA

## HOJA DE SEGUIMIENTO DEL OBJETIVO SEMANAL

| Información Personal |   |
|----------------------|---|
| <b>Nombre</b>        |   |
| <b>Objetivo</b>      | <p><b>Mi objetivo es:</b></p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <input type="checkbox"/> Comer más fruta         </div> <div style="width: 50%;"> <input type="checkbox"/> Escoger "snacks" mas saludables         </div> <div style="width: 50%;"> <input type="checkbox"/> Comer más granos enteros         </div> <div style="width: 50%;"> <input type="checkbox"/> Comer menos carne roja         </div> <div style="width: 50%;"> <input type="checkbox"/> Comer más pescado y marisco         </div> <div style="width: 50%;"> <input type="checkbox"/> Cocinar más en casa         </div> <div style="width: 50%;"> <input type="checkbox"/> Comer menos dulces         </div> <div style="width: 50%;"> <input type="checkbox"/> Otros: _____         </div> <div style="width: 50%;"> <input type="checkbox"/> Ser más activo         </div> <div style="width: 50%;"> <input type="checkbox"/> Comer más vegetales         </div> </div> |

| Hoja de seguimiento de 7 días |  |                  |
|-------------------------------|--|------------------|
| FECHA                         | Pequeños pasos para lograr el objetivo...  | Objetivo Logrado |
| May 1, 2009                   | Por Ejemplo, si su objetivo es comer más pescado, puede escribir:<br>"He cocinado camarones encambio de un filete de ternera para la cena" | Si / No          |
|                               |  | Si / No          |
|                               |  | Si / No          |
|                               |  | Si / No          |







**Latino  
Nutrition  
Collection**

**OLDWAYS**

# LATINO LIVING

## A GUIDE TO BETTER HEALTH THROUGH TRADITIONAL



### Latino Nutrition Collection

*Inspiring Latinos to improve and maintain their health through traditional foods and active lifestyles.*

266 Beacon St.  
Boston, MA 02116

Questions? Comments?  
Contact: Erika Ross  
Office: 617-896-4876  
[eross@oldwayspt.org](mailto:eross@oldwayspt.org)

**Latino  
Nutrition  
Collection**

**OLDWAYS**  
CHANGING THE WAY PEOPLE EAT

### Welcome!

*Latino Living is a tool kit created to help health practitioners guide their Latino patients to better health through the appetizing and nutritious foods traditionally eaten by their ancestors.*



*As you may have seen, many Latinos develop chronic diseases as they adopt the typical American diet. Oldways believes that the answer lies in reclaiming the basics of that traditional diet, but in a way that's adapted to the 21st century. Latino Living includes traditional dishes from all areas of Latin America – from Mexico to Chile – and lifestyle tips to help you show Latinos and non-Latinos an exciting way to improve their health in today's busy world.*

### Table of Contents

- ◆ The Traditional Latin American Eating Pattern (pg. 2)
- ◆ Newly Illustrated Latino Diet Pyramid with Serving Guidelines. (pg. 3-4)
- ◆ Latin American Superfoods (pg. 5-6)
- ◆ Exercise and Your Health (pg. 7-8)
  - ▶ Why Exercise?
  - ▶ Commit to a Program
  - ▶ Children and Obesity
- ◆ It's a Family Affair (pg. 9-10)
  - ▶ Kids in the Kitchen
  - ▶ Lunch Kids will Love
  - ▶ Healthy Snack Ideas
- ◆ Kitchen Strategies (pg. 11-12)
  - ▶ Time Savers
  - ▶ Smart Swaps
- ◆ Latinos in the U.S.: A Glimpse (pg. 13-14)
- ◆ 7-Day Latino Meal Plan (pg. 15-16)
  - ▶ Recipes from the Meal Plan (pg. 17-29)
  - ▶ Grocery List (pg. 30)
- ◆ Weekly Goal Tracking Sheet (pg. 31)
- ◆ 24-Hour Recall (pg. 32)



# LATINO LIVING

## TRADITIONAL LATIN AMERICAN EATING PATTERN



In the nearly 500 years since the Spanish conquest of Mexico and South America, a series of richly diverse

cuisines has developed in the region.

Adaptations and inventions, the clash as well as the wedding of cultures, have produced a repertory as varied as the geography of the mountain-dominated continent.

- Elisabeth Lamert Ortiz  
*Latin American Cooking*



Latin America is a food-lover's paradise. Few cuisines in the world boast such explosive flavors, ethnic diversity, culinary sophistication, and potential health benefits as that of the vast and varied region that stretches from the Rio Grande in the north of Mexico to the Tierra Del Fuego at the southern most tip of South America.

- Steven Raichlen  
*Healthy Latin Cooking*

### "What is the Traditional Latin American Eating Pattern?"



All the world's eating patterns have have two separate components, one based on culture, and the other based on the specific individual foods and drinks.

As a result, Latin America's traditional eating pattern is a composite of the eating patterns of all of its peoples, past and present.

For example, Mexico's dietary profile today represents a share of Aztec-Maya eating overlaid with a share of Spanish traditions and another share of post-World War II U.S. industrialized foods.

The dietary profiles of Peru, Ecuador, Chile, Bolivia, and parts of Argentina reflect the continuing influence of the Inca Empire, again, with a distinct overlay of Spanish traditions and post-World War II U.S. industrialized foods.

The leading nutrition scientists and cultural diet experts who gathered at "The Oldways 1996 International Conference on the Diets of Latin America - Public Health Implications of Traditional

Diets" in El Paso, analyzed this complex history and concluded that traditional Latin American eating is accurately characterized as made up of "potatoes, beans, tomatoes, chiles, corn, avocados, tortillas, and chocolate,"



along with local "grains, vegetables, legumes and spices."

Chefs and food writers Chris Schlesinger and John Willoughby have written about this "unconscious healthfulness" of many traditional eating patterns, pointing out that most "were created not specifically to be healthful, but to be as tasty as possible using available ingredients - largely grains, legumes, vegetables, and spices. The resulting dishes turn out to good for you."

This is the hallmark of the healthy traditional Latin American Diet Pyramid, and it can help to "encourage and enable" people to eat in more healthy patterns - healthy for our bodies, and healthy for our earth. - K. Dun Gifford  
President, Oldways

This is the hallmark of the healthy traditional Latin American Diet Pyramid and it can help to encourage and enable people to eat in more healthy patterns - healthy for our bodies, and healthy for our earth." - K. Dun Gifford







# LATINO LIVING

## LATIN AMERICAN DIET PYRAMID

The Latin American Diet Pyramid is an educational guide to healthy eating that relies on familiar, inexpensive, tasty, healthy, and easy-to-prepare foods. It is a tradition-based diet that bridges the gaps between the cultural and scientific characteristics of food. It incorporates the foods, culinary traditions, practicalities of food availability, and sustainability of diets ranging throughout the vastness of Latin America.



The Latin American diet pyramid combines the truths of age-old wisdom with the most up-to-date scientific information. So take a tip from the ancestors in ancient Latin America. Follow the path of the pyramid, and good health will meet you along the way.

- Hanna Campos, Ph.D. Harvard School of Public Health  
 from Healthy Latin Cooking by Steven Raichlen



# LATINO LIVING A HEALTHY SERVING OF THE LATINO DIET

It is important to know the serving size for each type of food to make sure you are getting all you need. Follow these basic guidelines when planning your daily meals.



**MEAT**  
3-4 ounces beef, pork, lamb or goat

**EGGS**  
1 medium-sized egg  
2 egg whites

**POULTRY**  
3-4 ounces of skinless chicken or turkey

**DAIRY**  
1 cup of milk or yogurt  
1½ ounce natural cheese

**SEAFOOD**  
3-4 ounces of fish or shellfish

**VEGETABLES**  
½ cup cooked vegetables  
1 cup raw vegetables or salad greens  
½ cup vegetable juice

**NUTS, PEANUTS, SEEDS, LEGUMES**  
½ ounce of nuts or peanuts  
½ cup of cooked beans, peas or tofu

**FRUIT**  
1 small piece of fruit  
½ cup cut fruit (fresh or canned)  
½ cup of 100% juice  
¼ cup dried fruit

**GRAINS AND TUBERS**  
1 slice of bread  
½ cup cooked pasta, hot cereal, rice, or quinoa  
1 medium potato



# Latin American Super-Foods

The foods in the Latino Diet Pyramid are all fresh, healthy and delicious. Some of them are even considered to be “superfoods”, that can provide extra health benefits.

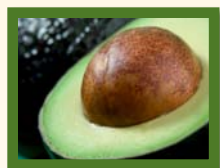
## ★ Acai

Acai berries are rich in B vitamins, fiber, protein and omega-3 fatty acids. Add to your next breakfast smoothie.



## ★ Avocados

High in fiber, folate, magnesium, oleic acid, and vitamin E. Dice up for salads & salsas, or mash up for a delicious dip.



## ★ Beans

Their high fiber content helps to prevent blood sugar levels from rising rapidly, making beans a great choice for people with diabetes. Enjoy them in soups, salads and in wraps.



## ★ Brown Rice

Contains 15 essential nutrients, including B-vitamins, niacin, and potassium. Try it in your burrito.



## ★ Chiles

Contain capiscum, which has been shown to help reduce inflammation in the body. Capiscum's peppery heat stimulates secretions that can help clear congested lungs.

## ★ Cilantro

Rich in phytonutrients and flavonoids, as well as a source of fiber, iron and magnesium. Add cilantro to salsa and beans, and more.



## ★ Cinnamon

Cinnaldehyde, found in cinnamon, helps prevent clumping of blood clots and may reduce the risk of blood clots

## ★ Fish

Contains an excellent balance of protein and healthy fats. Salmon, mackerel and sardines contain omega-3 fatty acids, which can reduce the risk of heart disease. Try to eat fish or seafood twice a week.

## ★ Nuts and Peanuts

Packed with protein, fiber and heart healthy fats. Stick to a small handful of nuts a day since nuts/nut butters are high in calories.



## ★ Olive Oil

Contains healthy monounsaturated fats, vitamin E, and other antioxidants. Protects against heart disease by reducing cholesterol levels. Drizzle on salads, fish and potatoes.



## ★ Quinoa

A gluten-free, whole grain that is a complete protein. Contains high levels of fiber and lysine. Add in nuts and fruit, and enjoy as breakfast porridge.



## ★ Soy

Contains high amounts of protein and essential amino acids. A rich source of calcium, iron, and omega-3 fatty acids. Add soymilk to cereal or try scrambled eggs with tofu.



## ★ Tomatoes

Contain lycopene, a potent antioxidant with cancer fighting properties. An excellent source of vitamin C and A. Pureed, sliced or diced - tomatoes are an excellent addition to any dish.





# LATINO LIVING EXERCISE AND YOUR HEALTH



## How Long Should I Work Out?

### Calories Burned During 30 min. of Exercise

| ACTIVITY | WEIGHT IN LBS. |         |
|----------|----------------|---------|
|          | 150lbs         | 250lbs  |
| WALKING  | 208 cal        | 215 cal |
| RUNNING  | 255 cal        | 340 cal |
| CYCLING  | 130 cal        | 175 cal |
| DANCING  | 325 cal        | 387 cal |
| SWIMMING | 263 cal        | 350 cal |
| SOCCER   | 260 cal        | 320 cal |
| WEIGHTS  | 223 cal        | 270 cal |

*\*Chart adapted from the Mayo Clinic*

## Why Exercise?

Waistlines continue to expand all over the country, and it is estimated one in four adults does not exercise. Proper nutrition is important, but it is only half the battle. Exercise is another essential component to maintaining good health, and a consistent exercise program should become a permanent part of the Latino lifestyle. The benefits of regular physical activity are simply too good to ignore.



## No time? Too tired? Too expensive? Put excuses aside and commit to a program!

- ◆ Schedule a regular time throughout the week for physical activity. Put it in your day-planner and treat it like a business meeting – after all, good health is the most important appointment of the day.
- ◆ Avoid setting expectations too high. Start out slowly and build your stamina gradually. Set mini goals to accomplish along the way.
- ◆ Team up with a family member, a friend or a spouse. The buddy system prevents you from skipping the gym if someone is there waiting for you.
- ◆ Consider bicycling, walking briskly, or exercising at home with videotapes if a gym membership is too costly.
- ◆ Don't be afraid of weights. Strength training using gym equipment or your own body weight not only makes muscles stronger, but it helps burn energy even at rest.
- ◆ No time? Incorporate exercise into your day. Take the stairs, do errands on foot, get off your bus or train a few stops early and walk the rest of the way to work, or take a brisk walk after lunch.





# LATINO LIVING

## EXERCISE AND YOUR CHILDREN



### Children and Obesity

Perhaps one of the greatest concerns about the obesity epidemic in the U.S. is the fate of children. Today, nearly one-third of U.S. children and teens are overweight or obese – and Latino children are among those at greatest risk for obesity and its related health problems. More than 1 in 6 Hispanic high school students is obese, and an additional 17% of youths are at risk of obesity.

Ultimately, your child's activity level is up to them. However, by implementing a few small changes, it is easy to encourage kids to meet their exercise needs:



- ◆ **SET AN EXAMPLE:** Kids learn from adults – if you are not getting enough exercise, it will be hard to explain to a child why they need to keep up their own routine.
- ◆ **PICK A PARTNER:** Plan fun games or activities that you and your child can do together. Break a sweat together and form a closer bond with one another.
- ◆ **CHOOSE THE RIGHT ACTIVITY:** If children are bored or frustrated, it is less likely they will stick to the task. Choose rewarding activities that encourage them to keep at it.
- ◆ **CREATE OPPORTUNITIES:** Stop by the park on the way home from school, or check out a new playground or the public pool. Kids will play on just about anything– they just need to be presented with the opportunity.
- ◆ **REMOVE TEMPTATIONS:** Watching TV or playing video games will not get their hearts pumping. Refrain from putting a TV in your child's bedroom, and set limits on their sedentary activities. Strike a balance between indoor and outdoor activities.



# LATINO LIVING

## IT'S A FAMILY AFFAIR

### Kids in the Kitchen

Preparing and enjoying meals together as a family is the best way to help your child make healthy food choices later in life. No matter their age, there are plenty of small jobs and tasks to hand out to your little helpers. In addition to learning about new foods, kids are more likely to eat the foods that they make.



◆ **ASK YOUR KIDS TO SET THE TABLE.** Have them make name-tags so they get excited about eating at their special seat.

◆ **MAKE YOUR KITCHEN KID-FRIENDLY.** Use milk crates as stools so that kids can reach the counter and equipment.

◆ **START KEEPING TRACK OF THE "SUCCESSFUL" MEALS.** When you are finished eating, ask your family to rate the dish on a scale of 1-5. That way, when you're stumped for an idea, check your list to find out which meals got the top grade.

◆ **ALLOW YOUR KIDS TO SERVE THE MEAL.** It'll get them involved in meals and teach them proper portion sizes.

### Lunch Kids will Love

Would you like to see your children getting excited about what's in their lunch boxes? See the tips below to help you pack healthy, budget friendly lunches your kids won't trade away.

◆ **MAKE IT LAST:** Purchase re-usable bottles, lunch boxes, thermoses, and re-freezable ice packs.



◆ **HOMEMADE TREATS:** Packaged sweets are expensive and full of processed ingredients. Make a batch of cookies or rice cereal squares – that way, you will know just what your kids are eating.



◆ **ADD THE VEGGIES:** Add finely grated carrots to tuna or chicken salad or swap nutrient dense baby spinach for iceberg lettuce.



◆ **TINY HELPERS:** If your kids are involved in the lunch-making process, they might take pride in eating their own "creation".

◆ **MAKE IT WHOLE GRAIN:** Pack whole grain snacks like whole wheat pretzels or popcorn or select whole grain tortillas or bread for sandwiches or wraps.





# LATINO LIVING IT'S A FAMILY AFFAIR

## Healthy Snack Ideas

Don't let your efforts at making a healthy lunch go to waste. When kids come home each afternoon, have healthier snacks waiting so that they don't grab for potato chips or cookies. With a little thought and planning, snack time can be just as healthy as their lunch.



◆ **FRESH FRUIT:** Using a variety of berries and melons, cut fruit into colorful wedges. Use rounded toothpicks to let kids make their own kabobs or mix several fruits together to make a fruit salad; use a dollop of vanilla yogurt for a delicious dip.



◆ **PINWHEELS:** Spread whole wheat tortillas with peanut butter and jelly, roll it up and slice into 1" pieces to make pinwheels.

◆ **POPCORN FOR EVERYONE:** Make a batch of unbuttered popcorn and sample different seasonings - salt, chili pepper, cinnamon, sugar, or anything you can think of to spice it up

◆ **GO BANANAS:** Cut bananas, strawberries, or kiwi into bite size pieces. Dip fruit in chocolate or dulce de leche.

◆ **SMOOTHIES:** A great way to enjoy extra dairy and fruit. Pour 1 cup of milk into a blender. Add enough frozen fruit to reach top of milk, add 8 ounces of yogurt, and blend until smooth. Mix and match flavors; try frozen pineapple and vanilla yogurt, or mango and strawberry yogurt



◆ **CHIPS AND SALSA:** Serve tortilla chips with hot, medium or mild salsa. No matter what heat, they are always a treat!

◆ **STICKS AND DIP:** Cut up carrots, cucumbers and celery and offer up peanut butter for dip.



◆ **MAKE YOUR OWN GORP:** Mix equal parts raisins, peanuts, almonds and whole wheat pretzel sticks. A small handful will satisfy until dinner time.

◆ **COOL OFF WITH FRUIT ICES:** With a variety of flavors available, kids are sure to get their favorite every time.





## LATINO LIVING KITCHEN STRATEGIES



### Time-Savers

At the end of the day, making sure your family eats a healthy meal can seem like a big task. Taking a few extra minutes at the beginning of the week to plan for meals can free up time at the end of long workdays. Try these timesaving strategies to reduce the amount of time spent cooking. Instead, spend that time with your family!



♦ **PLAN YOUR MENUS:** Write out a week's worth of dinners to see what you need to shop for and what you already have in the pantry.

♦ **COOK EXTRA:** Many recipes can be doubled or tripled. Main dishes like casseroles and soups, side dishes like rice and beans or even some baked goods can be made in large quantities, then frozen. When you are ready to eat them, just heat and serve!

♦ **DON'T COOK!** Use ready-to-eat ingredients, like canned beans, shredded cheese, pre-washed lettuce or salsa. Its easy to assemble burritos and salads using these healthy ingredients.

♦ **CREATE LISTS:** Keep a list of meals you can make in a flash. Scrambled eggs, sandwiches like tuna or grilled cheese or even cereal with fruit are all great meals when pressed for time.

♦ **COOK WHILE AWAY:** Use a slow cooker for one-pot dishes that will be ready when you walk through the door.



♦ **GET THE FAMILY INVOLVED:** Ask your family to offer suggestions for meals when planning the weekly menu. Divide up cooking duties with simple rules like including a vegetable in the meal.

♦ **MAKE THE MOST OF LEFTOVERS:** Freezing sauces, juices, and herbs in ice cube trays and storing them in re-sealable bags provides quick flavor with minimal effort.

♦ **CLEAN AS YOU COOK:** Keeping up with the kitchen clean up while you cook means you don't have to do it after dinner.

♦ **KEEP A WELL STOCKED PANTRY:** Canned beans, rice, different pasta shapes, canned tomatoes, broths and fruit in juice are all ingredients you can use for last minute meals. They are all shelf stable and can last a long time.

♦ **PREPARE FOOD AHEAD OF TIME:** For nights you know you will be busy, cut up food the night before or cook a grain and store it. Reheating takes less time than cooking, and cut food cooks very quickly. Buying cut frozen vegetables is also a good idea for a quick side.



# LATINO LIVING SMART SWAPS

Many Latinos in the United States have started to mimic some of the less positive eating habits of the average American, abandoning traditional foods for ones that are not as healthy. It is not difficult to return to the eating pattern of Latino ancestors. Simply swap some typical American foods for traditional Latino ones. This can help improve your family's health and teach them habits that will be passed on to the next generation.

*Where to begin? The best thing to do is to start slowly. Small changes made at a gradual pace are easier to stick to and help you improve your family's health at a pace they can manage.*



## Breakfast Swaps

- Whole milk or half and half → 2% or 1% milk
- Fruit Punch → 100% fruit juice
- Buttered toast → Peanut butter on toast
- Fried egg → Hard boiled egg
- White toast → Whole wheat toast
- Breakfast pastries → Hot cereal with bananas, berries or mango
- Sweetened yogurt → Plain yogurt, fruit, honey

## Lunch Swaps

- Salad dressing → Lime or lemon with olive oil
- Deli meat → Canned fish (sardines, tuna)
- Iceberg lettuce → Spinach or romaine lettuce
- Fried chicken → Grilled chicken
- Chips → Carrots, celery, or cucumber slices
- Pizza → Bean and cheese quesadilla
- Mayonnaise on sandwiches → Mashed avocado on sandwiches

## Snack Swaps

- Sports drink → Water
- Milk shake → Fruit smoothie
- Potato chips → Pretzels or popcorn
- Snack mix → Peanuts, pecans or pistachios
- Soda → Seltzer water with juice or diet soda
- Snack cakes → Raisins or dried fruit

## Dinner Swaps

- Butter → Canola, soybean or olive oil
- White rice → Barley, quinoa, or brown rice
- French fries → Baked potato or sweet potato
- Sour cream → Plain yogurt
- Meat 2x week → Fish 2x week



## LATINO LIVING

### LATINOS IN THE UNITED STATES: A GLIMPSE

#### Acculturation

Research shows that a plant-based diet rich in whole grains, fruit, vegetables, and lean proteins with low amounts of added sugar and red meat is a pathway to improve health and prevent diseases and obesity. As you can see on the Latin Diet Pyramid, the traditional Latin Diet mirrors this plant-based pattern. However, due to acculturation, “the process by which immigrants adopt the attitudes, values, customs, beliefs and behaviors of a new culture,” Latinos in the U.S. often lose sight of the value of their culinary traditions, as time goes by.



There are 47 million Latinos in the United States, making up almost 15% of the total population. The fastest growing minority group in the country, they are not heterogeneous as they come from at least 20 countries of origin and bring a range of traditions and recipes.

While Latino beliefs about food and health may differ based on national origin, the fact of the matter is that U.S. Latinos, overall, face a wide array of health risks tied to their collective genetic background.

#### Obesity

Latinos are more likely to be obese than non-Latinos and their numbers only continue to escalate. According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC):



- ✦ As of 2008, 18.5% of Hispanic children are obese.
- ✦ Latinos have a 21% higher obesity prevalence than non-Latinos.
- ✦ As of 2007, Hispanics are 10% more likely to be obese than Non-Hispanic whites.
- ✦ Mexican-American women have a higher prevalence of metabolic syndrome (40.6%) than non-Hispanic white women (31.5%). Mexican-American men have a lower prevalence of metabolic syndrome (33.2%) than non-Hispanic white men (37.2%).





## LATINO LIVING

### LATINOS IN THE UNITED STATES: A GLIMPSE

#### Diabetes

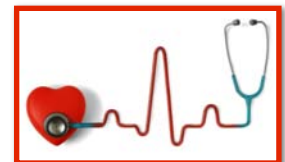
Although diabetes affects people nationwide, with 7.8% of the total U.S. population believed to be affected, Latinos, as a subgroup, have particularly high incidence:



- ◆ After adjusting for age, 10.4% of Latinos over 20 years of age have been diagnosed with type 2 diabetes, equaling over 4.8 million people affected. Only 6.6% of non-Hispanic whites have been diagnosed with diabetes.
- ◆ Diabetes prevalence rates are 8.2% for Cubans, 11.9% for Mexican-Americans and 12.6% for Puerto Ricans.
- ◆ Mexican-Americans, who make up 64% of the total Latino population, are two times as likely to develop type 2 diabetes as non-Latinos.
- ◆ Latinos are 10% more likely to die from diabetes-related causes than non-Latinos.

#### Cardiovascular Diseases

Heart diseases and stroke are the leading causes of death for Hispanics, even as prevalence rates for Hispanics are lower than those in non-Hispanic



- ◆ In 2005, 26.1% of Mexican-American men and 32.5% of Mexican-American women had cardiovascular disease. In the same year, 37.8% and 33.3% of non-Hispanic white men and women had cardiovascular disease, respectively.
- ◆ Among Mexican-Americans age 20 and older, 2.1% of men and 3.8% of women have had a stroke. Among non-Hispanic whites, 2.3% of men and 3.2% of women have had a stroke. In 2005, the stroke death rate for Hispanic males was 38% and for females was 33.5%. The stroke death rate for non-Hispanic whites was 44.7% for males and 44% for females.
- ◆ Among Mexican-Americans age 20 or over, 16% of men and 14.2% of women had total cholesterol levels of 240mg/dL or higher, which is considered to be high risk. Non-Hispanic white men and women in the U.S. with total cholesterol over 240 mg/dL is 16.1% and 18.2%, respectively.
- ◆ Among Mexican-Americans age 20 and older, 23.1% of men and 30.4% of women have high blood pressure. Rates for non-Hispanic white men and women are 34.1% and 30.3%, respectively.



# LATINO LIVING

## LATINOS IN THE UNITED STATES: A GLIMPSE

### Cancer



According to The National Cancer Institute's Surveillance Epidemiology and End Results Fact Sheets, from 2002-2006 the age-adjusted incidence rate was 462.9 per 100,000 people in the U.S. Hispanics have a lower overall incidence of cancer than non-Hispanic whites.

- ✦ Age-adjusted incidence rate for cancer in Hispanics was 331 per 100,000 people.
- ✦ Age-adjusted incidence rate for cancer in non-Hispanic whites was 479.1 per 100,000 people.
- ✦ Latinos have higher risks for stomach cancer than whites in the United States.
- ✦ Incidence rates of cervical cancer in Latinas are more than double those of white women.
- ✦ Primary liver cancer rates in the Hispanic population are almost twice as high as the rates in Whites. Incidence rates among Hispanic men and women are 6.7 and 2.6 per 100,000 compared to 3.3 and 1.3 per 100,000 among Whites.
- ✦ Colorectal cancer is the third most common cancer in Hispanic men and the second most common in Hispanic women in the United States. The incidence rate for men is 35.5 per 100,000 and women is 24.3 per 100,000.

1. Centers for Disease Control and Prevention, Obesity Prevalence Among Low-Income, Preschool-Aged Children - United States, 1998-2008, <http://www.cdc.gov/obesity/childhood/lowincome.html>
2. Centers for Disease Control and Prevention, Differences in Prevalence of Obesity Among Black, White, and Hispanic Adults -United States, 2006-2008, <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5827a2.htm>
3. United States Department of Health and Human Services, The Office of Minority Health, Obesity and Hispanic Americans, <http://www.omhrc.gov/templates/content.aspx?lvl=3&lvlID=537&ID=6459>
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Diabetes Statistics, 2007. <http://www.diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/statistics/>
5. United States Department of Health and Human Services, The Office of Minority Health, Hispanic/Latino Profile, <http://www.omhrc.gov/templates/browse.aspx?lvl=2&lvlID=54>.
6. American Heart Association. Cholesterol Statistics. <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=536>
7. Centers for Disease Control and Prevention. Prevalence of Stroke - United States, 2005. MMWR 2007; 56:469-474. BRFSS, 2005.
8. American Heart Association. Statistical Fact Sheets. <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=1200026>
9. United States National Institutes of Health - National Cancer Institute. Surveillance Epidemiology and End Results. <http://seer.cancer.gov/faststats/selections.php#Output>
10. Centers for Disease Control and Prevention. Fruit and Vegetable Consumption Among Adults - U. S., 2005. MMWR 56(10);213-217.
11. Ervin RB. Prevalence of metabolic syndrome among adults 20 years of age and over, by sex, age, race and ethnicity, and body mass index: United States, 2003-2006. National health statistics reports, no. 13. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. 2009
12. Ramirez AG, Suarez L, McAlister A, et al. The impact of cancer in the Latino population. In: Aguirre-Molina M, Molina C, Zambrana R, editors. Latino health book; 2000 in press.
13. The National Alliance for Hispanic Health. The National Hispanic Colorectal Cancer Outreach and Education Program (NHCCOP). 2000.

# 7-Day Latino Meal Plan

\* Recipes in RED are found on the attached PDF

## MONDAY

| Breakfast   | Lunch   | Dinner   |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>+ <b>Banana Raspberry Smoothie</b></li> <li>+ 1 slice whole wheat toast</li> <li>+ 1 T jam, 1 T peanut butter</li> <li>+ Coffee or tea (with milk and sugar or sugar substitute, if you like)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ <b>Ensalada Latina</b></li> <li>+ 1 piece of fruit</li> <li>+ 1 whole wheat tortilla</li> <li>+ Sparkling water</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ 5 oz grilled fish</li> <li>+ 1/2 cup <b>Watermelon Salsa</b></li> <li>+ 3/4 cup quinoa with cilantro and lime</li> <li>+ 1 cup chard sauteed with garlic, cumin and olive oil</li> <li>+ 1 small cinnamon churro</li> <li>+ 1 glass sangria (optional)</li> </ul> |

Daily Total: 1685 calories, 44g fat (8g saturated), 234g carbohydrates, 76g protein

## TUESDAY

| Breakfast   | Lunch   | Dinner  |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>+ 1 cup whole grain cereal with 1/2 cup 2% milk, 1/2 cup berries and 1 T sliced almonds</li> <li>+ Coffee or tea (with milk and sugar or sugar substitute, if you like)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ <b>Sopa de Fideos a la Mexicana</b></li> <li>+ Salad with 1 cup cucumber slices, 1 sliced tomato, 1 tsp lemon juice, and hot sauce</li> <li>+ 1 whole wheat tortilla</li> <li>+ Iced tea or water</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ <b>Chicken Enchiladas</b></li> <li>+ 3/4 cup Spanish rice</li> <li>+ 1 cup grilled zucchini or summer squash</li> <li>+ 1/4 cantaloupe or other melon</li> <li>+ 1 cerveza (optional)</li> </ul> |

Daily Total: 1400 calories, 37g fat (11g saturated), 210g carbohydrates, 66g protein

## WEDNESDAY

| Breakfast  | Lunch  | Dinner   |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>+ <b>Breakfast Burrito</b></li> <li>+ 1 pear</li> <li>+ Coffee or tea (with milk and sugar or sugar substitute, if you like)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ <b>Tuna Stuffed Tomatoes</b> served with 1 cup lettuce</li> <li>+ 1 slice whole grain toast</li> <li>+ 1 cup grapes</li> <li>+ Iced tea or water</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ <b>Grilled Vegetable Quesadilla</b> with <b>Lime Guacamole</b></li> <li>+ <b>Peruvian Quinoa Salad</b></li> <li>+ 2 alfajores (dulce de leche cookies)</li> <li>+ 1 glass of wine or 1 beer (optional)</li> </ul> |

Daily Total: 1936 calories, 75g fat (19g saturated), 237g carbohydrates, 62g protein

## THURSDAY

| Breakfast   | Lunch  | Dinner  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>+ <b>Cooked Oatmeal</b></li> <li>+ 1/2 cup orange juice</li> <li>+ Coffee or tea (with milk and sugar or sugar substitute, if you like)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ <b>Farmer's Salad</b> with <b>Lemon and Olive Oil Dressing</b></li> <li>+ 1 whole wheat tortilla</li> <li>+ Water or sparkling juice</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ <b>Beef and Sweet Potato Stew</b></li> <li>+ 3/4 cup brown rice</li> <li>+ 1 cup peaches, canned in juice OR 1 fresh peach</li> <li>+ 1 glass wine (optional)</li> </ul> |

Daily Total: 1924 calories, 67g fat (22g saturated), 274g carbohydrates, 71g protein



# 7-Day Latino Meal Plan

\* Recipes in **RED** are found on the attached PDF

## FRIDAY

| Breakfast   | Lunch   | Dinner  |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Yogurt Parfait</b></li> <li>† Coffee or tea (with milk and sugar or sugar substitute, if you like)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Three Bean Salad</b></li> <li>† 1/2 cup brown rice</li> <li>† 1 apple</li> <li>† 1 dozen tortilla chips</li> <li>† Iced tea or water</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Spicy Crabmeat Tostadas</b></li> <li>† 1 cup refried beans</li> <li>† 1/2 cup sorbet</li> <li>† 1 cerveza (optional)</li> </ul> |

Daily Total: 1892 calories, 44g fat (8g saturated), 239g carbohydrates, 71g protein

## SATURDAY

| Breakfast   | Lunch  | Dinner   |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Eggs and Nopales</b></li> <li>† 2 small corn tortillas</li> <li>† 1 pear</li> <li>† Coffee or tea (with milk and sugar or sugar substitute, if you like)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Mexican Chicken Potato Soup</b></li> <li>† 2 cups chopped lettuce with 1/3 cup jicama slices and 1 sliced orange with 2 T light vinaigrette</li> <li>† Iced tea</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Pork Loin with Lime Marinade</b></li> <li>† <b>Minced Vegetables with Chayote &amp; Corn</b></li> <li>† 1/2 cup brown rice</li> <li>† 2 cups watermelon</li> <li>† 1 cerveza (optional)</li> </ul> |

Daily Total: 1709 calories, 61g fat (19g saturated), 199g carbohydrates, 88g protein

## SUNDAY

| Breakfast  | Lunch  | Dinner  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Vegetable and Cheese Frittata</b></li> <li>† 1 cup grapes</li> <li>† 1/2 cup orange juice</li> <li>† Coffee or tea (with milk and sugar or sugar substitute, if you like)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Pork Loin with Lime Marinade</b></li> <li>† <b>Potato Poblano Salad</b></li> <li>† 2 cups diced melon</li> <li>† 1 glass sangria (optional)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>† <b>Shrimp Tacos with Costa Rican Slaw</b></li> <li>† 1 cup refried beans</li> <li>† Cinna-Raisin Rice Pudding</li> <li>† 1 cerveza (optional)</li> </ul> |

Daily Total: 2028 calories, 72g fat (20g saturated), 230g carbohydrates, 105g protein

## SNACKS

Options for morning or afternoon snacks. Choose one and enjoy!

|  |  |
|--|--|
| † 10 tortilla chips & 1/2 cup salsa            | = 109 calories, 1g protein, 20g carbohydrates, 2g fat, 0 saturated fat     |
| † 1 small handful peanuts                      | = 164 calories, 7g protein, 6g carbohydrates, 14g fat, 2g saturated fat    |
| † 1 small apple                                | = 77 calories, 0g protein, 21g carbohydrates, 0g fat, 0g saturated fat     |
| † 5 whole wheat crackers and 1 T peanut butter | = 184 calories, 4g protein, 23g carbohydrates, 13g fat, 1.5g saturated fat |
| † 1/4 cup raisins                              | = 129 calories, 1g protein, 34g carbohydrates, 0g fat                      |
| † 6 oz lowfat yogurt                           | = 179 calories, 8g protein, 32g carbohydrates, 2g fat, 2g saturated fat    |
| † 3 cups popcorn, air-popped                   | = 93 calories, 3g protein, 18g carbohydrates, 0g fat                       |
| † 10 baby carrots & 2T bean dip                | = 70 calories, 2g protein, 12g carbohydrates, 1g fat, 0g saturated fat     |
| † 1 medium banana                              | = 105 calories, 1g protein, 27g carbohydrates, 0g fat                      |
| † 2 cups strawberries                          | = 92 calories, 2g protein, 22g carbohydrates, 0g fat                       |

## RECIPES FROM THE 7-DAY MENU

*\*\*Recipes in Spanish are located at the bottom of this document.*

### MONDAY BREAKFAST

#### Banana Raspberry Smoothie

Serves 4

**Ingredients:**

- 4 large sliced ripe bananas
- 3 cups unsweetened frozen raspberries
- 2 teaspoons sugar substitute
- 2 cups 2% milk

**Preparation:**

Place banana in freezer for 10 minutes or until slightly firm.

Process all ingredients in a blender until smooth, stopping to scrape down sides. Serve immediately.

Per serving: 236 calories, 3g fat (1g saturated), 52g carbohydrates, 7g protein

*Recipe courtesy of Splenda*



### MONDAY LUNCH

#### Peanut Fiesta Vegetable Salad

Serves 6-8

**Ingredients:**

- 2 large tomatoes, chopped
- 1 (15 ounce) can black beans, drained
- 1/2 cup chopped red bell pepper
- 1/2 cup chopped green bell pepper
- 1 cup corn kernels, fresh or canned
- 1/2 cup chopped scallions, white and green parts
- 1/2 cup thinly sliced carrots
- 1 tablespoon fresh cilantro, coarsely chopped
- 1/4 cup extra virgin olive oil
- 1/8 cup balsamic vinegar
- 2 tablespoons freshly squeezed lime juice
- 1 teaspoon ground cumin
- 3 garlic cloves, chopped
- 1 teaspoon chili powder
- 1/2 cup unsalted peanuts

**Preparation:**

In a large bowl, combine tomatoes, black beans, peppers, corn, scallions, carrots, and cilantro. Set aside. In a small bowl, combine olive oil, vinegar, lime juice, cumin, garlic, and 1/2 teaspoon chili powder. Whisk thoroughly. Stir into salad mixture and mix well. Refrigerate for 1 hour. To serve, toss the peanuts with the remaining 1/2 teaspoon chili powder and sprinkle the peanuts over the salad. Serve immediately.

Per serving: 280 calories, 16g fat (2g saturated), 28g carbohydrates, 10g protein

*Recipe from The Oldways Table by Kathy McManus, RD*



## RECIPES FROM THE 7-DAY MENU

### MONDAY DINNER

#### Watermelon Salsa

Serves 4

##### Ingredients:

- 8 to 10 medium tomatillos, peel off parchment-like coating and rinse
- 1 tablespoon vegetable or olive oil
- 1 onion, minced
- 2 cloves garlic, minced
- 3 jalapeno peppers or to taste, seeded and chopped
- 1 tablespoon ground cumin
- 2 teaspoons mild chili powder
- 1 cup tomato sauce or puree
- 1 cup seeded watermelon chunks
- Salt and pepper to taste

##### Preparation:

Cut the tomatillos into quarters. Heat the oil in a large heavy sauté pan over medium high heat and sauté the onions until they begin to soften, about 2 minutes. Add the tomatillos, garlic, and jalapenos. Sauté until the onions and garlic begin to brown. Reduce heat to low and sprinkle the cumin and chili powder over the pan. Stir in the tomato sauce and bring to a simmer. Remove from heat. Cool. Place in a blender or food processor with the watermelon and puree. Season with salt and pepper to taste.

Per serving: 104 calories, 4g fat (0g saturated), 16g carbohydrates, 2g protein

Recipe courtesy of the National Watermelon Board



### TUESDAY LUNCH

#### Sopa Fideos a la Mexicana

Serves 6

##### Ingredients:

- 1 7 oz. package vermicelli, broken into pieces
- 1 tomato, seeded
- 1 garlic clove, minced
- ¼ onion, diced
- 1 quart chicken stock
- 1 tablespoon olive oil
- 2 cups green beans, cut into bite sized portions
- 1 poblano chili, seeded and cut into strips
- 1 avocado, diced

##### Preparation:

In a saucepan over medium heat, add oil. Add vermicelli pieces and sauté until they begin to brown, about 3-4 minutes. Remove with a slotted spoon and set aside. Add tomato, garlic and onion and sauté until tomato begins to break down, about 3 minutes. Add the chicken stock and bring to a boil. Add vermicelli and cook according to package directions. When there are 3 minutes left for the vermicelli to cook, add the green beans. Serve immediately garnished with poblano and avocado.

Per serving: 257 calories, 9g fat (2g saturated), 34g carbohydrates, 13g protein

Recipe courtesy of La Moderna





## RECIPES FROM THE 7-DAY MENU

### TUESDAY DINNER

#### Chicken Enchaladas

Serves 6 (2 enchiladas per person)

##### Ingredients:

- 12 yellow corn tortillas
- 3 cups shredded chicken
- 1 small white onion, diced
- 2 cloves garlic, minced
- 1 4 ounce can diced green chilies
- 1 tablespoon ground cumin
- 2 teaspoons salt
- 1-2 teaspoons chile powder
- 2 teaspoons dried oregano, crushed
- 1 8 ounce can red enchilada sauce
- 1 1/2 cups tomato salsa
- 2 teaspoons olive oil
- 1 cup shredded cheese



##### Preparation:

Preheat oven to 350 F.

In a large bowl, combine chicken, onion, garlic, green chilies, cumin, salt, chile powder and oregano. In a medium bowl, combine enchilada sauce and salsa.

Oil a 9 x 13 inch baking dish with olive oil. Line a microwave safe bowl with damp paper towels, place tortillas on top and place another damp paper towel atop tortillas. Microwave 20-30 seconds to heat and soften tortillas.

Place 1/2 cup sauce mixture on bottom of pan and distribute evenly. Fill each tortilla with 1/3 cup chicken mixture, roll tightly and place seam side down in pan. Repeat with remaining tortillas. Cover with sauce evenly, cover with foil and bake for 20-25 minutes. Uncover, evenly distribute cheese and return to the oven for 5-10 minutes or until cheese is melted and sauce is bubbling. Allow to cool 10 minutes before serving.

Per serving: 318 calories, 10g fat (4g saturated), 32g carbohydrates, 26g protein

Recipe courtesy of Adriene Worthington, RD

### WEDNESDAY BREAKFAST

#### Breakfast Burrito

Serves 4

##### Ingredients:

- 4 eggs
- 8 tablespoons shredded cheese
- 8 tablespoons salsa
- 4 whole wheat tortilla

##### Preparation:

Over medium heat, scramble eggs in a pan. Place in the center of each tortilla, top with 2 tablespoons cheese and 2 tablespoons salsa and roll into a burrito.

Per serving: 271 calories, 13g fat (5g saturated), 26g carbohydrates, 12g protein

Recipe courtesy of the Latino Nutrition Coalition



# RECIPES FROM THE 7-DAY MENU

## WEDNESDAY LUNCH

### Tuna Stuffed Tomatoes

Serves 6

#### Ingredients:

2 cans tuna packed in water, drained  
6 medium tomatoes, cored and seeded but with the tomato still intact  
1 cup red peppers, seeded and diced  
2 stalks celery, diced  
½ onion, minced  
2 tablespoons olive oil  
salt and pepper

#### Dressing:

4 tablespoons light mayonnaise  
½ onion, chopped  
2 tablespoons lemon juice  
1 garlic clove, crushed  
1 cup parsley, fresh  
2 tablespoons cider vinegar



#### Preparation:

In a medium bowl, combine tuna, red peppers, celery, ½ onion, olive oil, salt and pepper. In a blender, combine mayonnaise, ½ onion, lemon juice, garlic clove, parsley and vinegar. Blend until combined, about 2 minutes. Stuff the tomatoes with the tuna mixture. Drizzle the dressing over each and serve.

Per serving: 182 calories, 9g fat (1g saturated), 11g carbohydrates, 16g protein

Recipe adapted from Herdez

## WEDNESDAY DINNER

### Grilled Vegetable Quesadillas

Serves 4

#### Ingredients:

4 medium flour tortillas  
1 red bell pepper, cut in half lengthwise and seeded  
2 jalapeño or Anaheim chiles, cut in half lengthwise and seeded  
1 red onion, cut into rings  
2 carrots, peeled and cut into quarters  
1 tablespoon vegetable or olive oil  
1 teaspoon ground cumin  
1/4-1/2 teaspoon chile powder  
1/2 teaspoon salt  
1 cup shredded cheese

#### Preparation:

Combine bell pepper, jalapeño or chiles, red onion and carrots in a medium bowl and add oil. Toss to coat. Preheat to 400 degrees F and line a baking sheet with foil. Add all vegetables to the pan and place in oven. Roast for 10 minutes, stir to prevent burning, and roast another 10 minutes or until vegetables are cooked through.

Place peppers and chiles in a paper bag to steam off charred skin. Remove skin by gently rubbing peppers and chiles. In a medium bowl, mix vegetables with cumin, chile powder and salt. On a cutting board, chop all vegetables into small pieces. Heat tortillas on the grill, each side about 10 seconds, or in a dry skillet on the stovetop, over medium high heat.

On half of the tortilla, place 1/4 cup cheese and top evenly with 1/4 of the vegetables. Fold in half. To finish quesadillas, place in dry skillet over medium-high heat for 10-15 seconds per side to melt the cheese. Cut each quesadilla into four triangles and serve immediately.

Per serving: 384 calories, 18g fat (7g saturated), 43g carbohydrates, 14g protein

Recipe courtesy of Adriene Worthington, RD

### Lime Guacamole

Serves 4

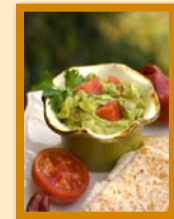
#### Ingredients:

2 ripe avocados  
2 limes, juiced  
Salt, to taste

#### Preparation:

Open the avocado and scoop out the flesh. Mash with a fork or spoon. Add the lime juice to the avocado. Add salt to taste, mix well.

Per serving: 165 calories, 15g fat (2g saturated), 10g carbohydrates, 2g protein



## RECIPES FROM THE 7-DAY MENU

### WEDNESDAY DINNER

#### Peruvian Quinoa and Orange Salad

Serves 6

##### Ingredients:

1 pound quinoa  
1 chayote or a small cucumber, diced  
6 scallions, white and tender green parts, chopped  
Small handful chopped parsley or cilantro  
Small handful of chopped mint  
1 to 2 oranges, segments divided and zest finely grated  
2 green or red jalapeño chiles, seeded and chopped  
4 tablespoons extra virgin olive oil  
Salt to taste  
2 tablespoons freshly squeezed lemon or orange juice



##### Preparation:

Rinse the quinoa under cold running water until the water runs clear.

In a large pan, cover the quinoa with double its own volume of water. Bring to a boil, and then lower the heat to a simmer with the lid on loosely. Cook for about 20 minutes or so, until the quinoa is translucent and the water has absorbed.

Combine the warm quinoa with the chayote, scallions, parsley/cilantro, mint, orange zest, jalapeños, olive oil, lemon juice, and salt to taste. Taste and add whatever's needed – maybe a little more salt or an extra squeeze of lemon. Serve warm or cold.

Per serving: 377 calories, 14g fat (2g saturated), 53g carbohydrates, 11g protein

Recipe from *The Oldways Table* by Elisabeth Luard

### THURSDAY BREAKFAST

#### Cooked Oatmeal

Serves 4

##### Ingredients:

1 cup uncooked oatmeal  
2 cups 2% milk  
1 cup raisins  
8 tablespoons sliced almonds  
pinch of cinnamon

##### Preparation:

**Stovetop:** Combine oatmeal and milk in a small sauce pan over medium heat, add cinnamon. Bring to a simmer and cook, stirring constantly, until desired thickness. Top with raisins and almonds.

**Microwave:** Combine oatmeal and milk in a microwave-safe bowl, add cinnamon. Cook on high heat 3-4 minutes. Stir oatmeal and top with raisins and almonds.

Per serving: 358 calories, 9g fat (3g saturated), 62g carbohydrates, 12g protein

Recipe by the Latino Nutrition Coalition





## RECIPES FROM THE 7-DAY MENU

### THURSDAY LUNCH

#### Farmer's Market Salad

Serves 4

##### Ingredients:

- 4 cups chopped lettuce
- 1 cup tomato, diced
- 1 cup cucumber, diced
- 1 cup carrot, diced
- 2 1/2 cups canned black beans, drained
- 1 cup queso fresco

##### Preparation:

Combine all ingredients in a medium bowl. Toss with Lemon and Olive Oil Dressing (recipe follows).

Per serving: 327 calories, 10g fat (6g saturated), 41g carbohydrates, 20g protein  
Recipe by the Latino Nutrition Coalition



### THURSDAY LUNCH

#### Lemon and Olive Oil Salad Dressing

Serves 4

##### Ingredients:

- 1/2 tablespoon sea salt
- 3 garlic cloves, minced
- 1/2 cup freshly squeezed lemon juice
- 1/4 cup best-quality extra virgin olive oil
- Finely grated lemon zest, 1 lemon

##### Preparation:

Mix together salt and minced garlic. Mix together lemon juice and olive oil. Add the salt and garlic mixture to the lemon juice and olive oil in a tightly closed container. Shake and serve as a clean, fresh salad dressing. Sprinkle the zest on top of the salad just before serving.

Per serving: 130 calories, 14g fat (2g saturated), 3g carbohydrates, 0g protein  
Recipe from *The Oldways Table* by Fausto Luchetti



## RECIPES FROM THE 7-DAY MENU

### THURSDAY DINNER

#### Slow Cooker Colombian Beef and Sweet Potato Stew

Serves 4

##### Ingredients

1 pound boneless beef chuck  
½ teaspoon salt  
¼ teaspoon pepper  
1 ½ teaspoons olive or vegetable oil  
3 cup sweet potatoes, 1-inch pieces peeled  
2 teaspoons garlic, minced  
2 whole cloves  
1 dried bay leaf  
1 stick cinnamon  
1 large onion, cut into eighths  
1 tablespoon basil, dried  
1 can (28 oz) whole peeled tomatoes, undrained  
1/3 cup raisins  
Chopped fresh parsley, if desired



##### Preparation:

Remove excess fat from beef. Cut beef into 1-inch pieces. Sprinkle beef with salt and pepper. In 10-inch skillet, heat oil over medium-high heat. Cook beef in oil about 5 minutes, stirring occasionally, until brown.

In 4- to 5-quart slow cooker, mix beef and remaining ingredients, except apricots and parsley. Cover; cook on low heat setting 6 to 8 hours or until beef is tender.

Stir in raisins. Cover; cook on low heat setting about 15 minutes or until apricots are softened. Discard cloves, bay leaf and cinnamon stick. Sprinkle stew with parsley.

Per serving: 469 calories, 22g fat (8g saturated), 43g carbohydrates, 26g protein  
Recipe courtesy of General Mills

### FRIDAY BREAKFAST

#### Yogurt Parfait

Serves 4

##### Ingredients:

4 cups plain yogurt  
2 cups diced mango  
4 tablespoon honey  
2 cups whole grain cereal  
8 tablespoons sliced almonds



##### Preparation:

In four medium bowls, add 1 cup yogurt to each. Top with 1/2 cup mango and 2 tablespoons almonds and drizzle with honey. Top with cereal.

Per serving: 481 calories, 14g fat (3g saturated), 77g carbohydrates, 19g protein  
Recipe courtesy of the Latino Nutrition Coalition

# RECIPES FROM THE 7-DAY MENU

## FRIDAY LUNCH

### Three Bean Salad

Serves 2

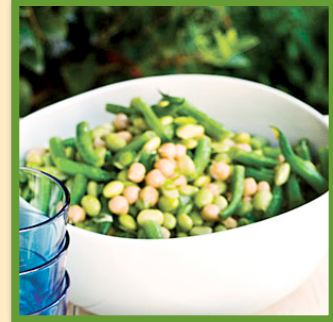
#### Ingredients:

##### Salad:

1 cup canned soybeans, rinsed and drained  
1 cup chickpeas, rinsed and drained  
1 cup frozen cut green beans, defrosted  
½ cup finely chopped red onion  
½ cup finely chopped celery  
¼ cup fresh cilantro, chopped  
Freshly ground black pepper

##### Dressing:

2 tablespoons distilled white vinegar  
2 tablespoons sugar  
1 tablespoon coarse mustard  
½ teaspoon salt  
1 teaspoon soybean oil



#### Preparation:

Combine the soybeans, chickpeas, green beans, and onion in a bowl. To make the dressing, whisk the vinegar with the sugar, mustard, and salt until the sugar dissolves. Whisk in the oil. Pour the dressing over the beans and mix to combine. Season to taste with freshly ground black pepper. If possible, let salad sit for 30 minutes before serving to allow the flavors to meld.

Per serving: 481 calories, 14g fat (3g saturated), 77g carbohydrates, 19g protein

Recipe courtesy of Soyfoods

## FRIDAY DINNER

### Spicy Crab Tostadas

Serves 4

#### Ingredients:

4 yellow corn tostada shells  
1 cup salsa  
1 teaspoon vegetable or olive oil  
¼ cup red onion, minced  
½ teaspoon garlic, minced  
1 cup tomatoes, diced and drained of liquid  
2 tablespoons cilantro leaves, minced  
2 cans crab meat, drained  
2 tablespoons lemon juice  
¼ cup red bell pepper, diced  
2 cup lettuce, shredded  
1 2 ¼ ounce can sliced black olives, drained



#### Preparation:

Sauté onion in oil 3 minutes over medium-high heat. Add garlic, tomatoes, cilantro, and crabmeat and cook 5 minutes. Reserve warm.

Mix together lemon juice, bell pepper, lettuce, and olives. Divide this mixture evenly among tostadas.

Top with crab mixture. Serve with salsa.

Per serving: 268 calories, 10g fat (1g saturated), 30g carbohydrates, 17g protein

Recipe courtesy of Mission



## RECIPES FROM THE 7-DAY MENU

### SATURDAY BREAKFAST

#### Eggs and Nopales

Serves 4

##### Ingredients:

- 4 eggs
- 2 cups jarred nopales
- 1 cup diced onion
- 1/2 cup shredded cheese
- 1/2 teaspoon soybean or olive oil

##### Preparation:

Heat a small skillet over medium heat, add oil. Add onions and nopales and sauté until onions begin to sweat, about 5 minutes. Add egg and scramble quickly. Remove from heat and top with cheese.

Per serving: 208 calories, 16g fat (7g saturated), 3g carbohydrates, 14g protein

Recipe courtesy of the Latino Nutrition Coalition



### SATURDAY LUNCH

#### Mexican Chicken Potato Soup

Serves 4

##### Ingredients:

- 4 Anaheim chile peppers\*
- 2 teaspoons olive oil
- 1/2 cup sliced green onions
- 2 garlic cloves, minced
- 3/4 teaspoon ground cumin
- 3/4 teaspoon cumin seed
- 8 cups reduced sodium chicken broth
- 1 cup fresh or frozen corn
- 2 cups cubed red potatoes
- 2 cups cooked chicken (leftover or from a rotisserie chicken)
- 1/4 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon pepper

Optional Toppings: Baked corn tortilla strips, diced avocado, or chopped cilantro

##### Preparation:

Preheat oven to 450 F. Place peppers on a foil-lined baking sheet. Roast for 20 minutes or until blackened, turning occasionally. Wrap peppers up in foil to steam. Let stand 15 minutes. Remove skin and seeds from peppers and chop.

Heat oil in Dutch oven over medium heat. Add onions, garlic, ground cumin and cumin seed. Saute 5 minutes. Add chicken broth, reserved peppers, corn, potatoes and chicken. Bring to a boil. Cover, reduce heat and simmer 20 minutes. Serve with baked corn tortillas strips, avocado, and cilantro, if desired.

\*May substitute 1 (4-oz.) can diced green chiles.

Per serving: 288 calories, 9g fat (2g saturated), 25g carbohydrates, 28g protein

Recipe courtesy of United States Potato Board



## RECIPES FROM THE 7-DAY MENU

### SATURDAY DINNER

#### Latin Pork with Lime Marinade

Serves

##### Ingredients:

2 1/2-pound to 3-pound center-cut pork loin trimmed of visible fat

##### \* Spice Rub:

2 tablespoons cumin seeds  
1 1/2 tablespoons whole black peppercorns  
1 teaspoon ground coriander  
1 tablespoon sugar  
1/2 teaspoon salt

##### \* Lime Marinade:

1/4 cup olive oil  
1 tablespoon minced, seeded jalapeño  
2 tablespoons minced garlic  
1/4 teaspoon salt  
1/4 teaspoon ground black pepper  
1/3 cup lime juice  
3 tablespoons chopped fresh cilantro, packed



##### Preparation:

Add cumin, peppercorns, and coriander or coriander seeds to a small nonstick frying pan over medium heat. Stir and cook until the spices are toasted and very fragrant (a few minutes). Let cook for 5 minutes more, then process in a food processor. Add to a small bowl and stir in sugar and salt. Rub the spice mixture all over the pork roast and place in a gallon-sized re-sealable plastic bag.

Add marinade ingredients to medium bowl and blend well. Pour marinade into the plastic bag, remove any excess air, and place bag with roast into a medium bowl. Chill in refrigerator overnight.

Preheat oven to 450 degrees. Remove pork roast from marinade and place it on a rack in a small roasting pan. Roast 25 minutes. Reduce temperature to 300 degrees and continue to bake for about 40 minutes more (a meat thermometer should read 155 degrees when inserted in the center of pork roast). Set pork roast on a serving platter and let rest for 10 minutes. Slice and serve.

Per serving: 335 calories, 23g fat (7g saturated), 1g carbohydrate, 28g protein  
Recipe courtesy of Elaine Magee

### SATURDAY DINNER

#### Minced Vegetables with Chayote and Corn

Serves 4

##### Ingredients:

2 tablespoons extra virgin olive oil  
1 medium onion, finely chopped  
2 tablespoons minced garlic  
1 teaspoon achiote paste (optional)  
2 tablespoons chopped fresh cilantro  
1/2 cup chopped celery, including leaves  
1 red bell pepper, finely chopped  
1 tablespoon tomato paste  
6 fresh chayotes, diced in 1 inch cubes  
1 1/2 cups fresh or frozen corn kernels

##### Preparation:

Heat oil to a saucepan over medium heat. Add onion and garlic and sauté for 2 minutes, or until transparent.

Add achiote paste (if using), cilantro, celery and bell pepper. Cover and simmer for about 5 minutes. Add the tomato paste and stir for 1 minute.

Add the chayote and simmer, covered, for 15 minutes. Stir lightly and add water, if necessary to prevent sticking. Add the corn and stir for a few more minute.



Per serving: 199 calories, 8g fat (1g saturated), 32g carbohydrates, 5g protein  
Recipe from The Oldways Table Hannia Campos, PhD

## RECIPES FROM THE 7-DAY MENU

### SUNDAY BREAKFAST

#### Cheese and Vegetable Frittata

Serves 4

##### Ingredients:

3 teaspoons olive oil                      8 eggs  
2/3 cup sliced zucchini                    1/2 cup low fat milk  
1/3 cup green pepper strips                1/4 teaspoon salt  
1/3 cup thinly sliced onion rings        1/8 teaspoon pepper  
1/2 teaspoon dried basil, crushed        1/2 cup seeded coarsely chopped  
1/4 teaspoon dried oregano, crushed     tomato  
1 cup part-skim mozzarella cheese,  
shredded

##### Preparation:

Add 2 teaspoons olive oil to a large heavy skillet over medium-high heat. Sauté zucchini, green pepper, onion, basil and oregano about 5 minutes or until vegetables are tender. Remove from heat; set aside.

In a bowl, combine eggs, milk, salt and pepper until blended. Add 1 teaspoon olive oil to a pan just hot enough to sizzle a drop of water. Pour in egg mixture. Carefully draw cooked portion at edges toward center using a pancake turner so uncooked eggs flow to bottom. Tilt pan to speed flow of uncooked eggs.

When top is still slightly moist, turn out onto a plate. Return to skillet top side down. Sprinkle with vegetables, tomato and cheese. Continue cooking 3 minutes or until cheese is melted. Slide onto heated serving plate. Cut into 4 wedges to serve. Top with plain yogurt, if desired.

Per serving: 274 calories, 18g fat (7g saturated), 7g carbohydrates, 21g protein

Recipe courtesy of Wisconsin Cheese



### SUNDAY LUNCH

#### Poblano Potato Salad

Serves 4

##### Ingredients:

3 medium poblano chilies                    1/4 cup olive oil  
2 pounds red-skinned potatoes,            3 tablespoons fresh lime juice  
unpeeled, each cut into 6 wedges        2 teaspoons ground cumin  
6 medium tomatillos, husked,            1 1/2 teaspoon salt  
cut into 1/2-inch pieces                    cracked black pepper  
1 1/4 cups minced green onions            Fresh cilantro sprigs  
1/4 cup minced fresh cilantro

##### Preparation:

Combine onions, cilantro, olive oil, lime juice, cumin and salt in a medium bowl. Set aside.

Char chilies over gas flame or in broiler until blackened on all sides. Enclose in paper bag; let stand 10 minutes. Peel and seed chilies. Cut chilies into 1/2-inch pieces. Transfer to large bowl.

Place potatoes on steamer rack set over boiling water in pot. Cover and steam until potatoes are just tender, about 10 minutes. Transfer hot potatoes to bowl with chilies.

Pour olive oil mixture over the hot potatoes and chiles, stir to combine. Mix in tomatillos. Add cracked black pepper to taste. Garnish with cilantro sprigs.

Per serving: 298 calories, 14g fat (2g saturated), 40g carbohydrates, 5g protein

Recipe adapted from Bon Appetit





## RECIPES FROM THE 7-DAY MENU

### SUNDAY DINNER

#### Shrimp Tacos

Serves 4 (2 tacos per person)

##### Ingredients:

1 pound raw shrimp, peeled  
2 teaspoons vegetable oil  
½ teaspoon salt  
1 teaspoon cumin  
¼- ½ teaspoon chili powder  
1 teaspoon oregano, crushed  
8 corn tortillas  
1 avocado, sliced  
lime wedges



##### Preparation:

In a bowl, combine shrimp, vegetable, salt, cumin, chili powder and oregano. Toss to coat and set in the fridge to marinate for 30 minutes to an hour. Prepare Costa Rican Cabbage Slaw (recipe follows).

Take 4 paper towels or a small, clean kitchen towel and wet completely. Ring all moisture out and place into an airtight container. Heat a medium pan over high heat and cook the tortillas, one at a time, until both sides are warmed through. Place in the airtight container to keep them warm and a little moist.

In the same pan, add the shrimp and cook until completely pink, about 3-4 minutes total. Place 2 tortillas on each plate and put shrimp, then Costa Rican Cabbage Slaw, then sliced avocado for each taco. Serve with lime wedge on the side.

Per serving: 300 calories, 11g fat (2g saturated), 25g carbohydrates, 26g protein  
Recipe courtesy of Adriene Worthington, RD

### SUNDAY DINNER

#### Costa Rican Cabbage Slaw

Serves 4

##### Ingredients:

1 cup seeded, diced tomatoes  
1/2 cup firmly packed chopped cilantro  
1 cup finely chopped red bell pepper (optional)  
1 small head green cabbage, finely shredded  
1/2 cup freshly squeezed lime juice  
Salt, to taste



##### Preparation:

Mix the tomatoes, cilantro and red pepper in a bowl. Add the cabbage and toss. Add the lime juice and salt to taste at the last minute before serving to avoid wilting of the cabbage.

Per serving: 50 calories, 0g fat, 12g carbohydrates, 2g protein  
Recipe from *The Oldways Table* by Hannia Campos, PhD

## RECIPES FROM THE 7-DAY MENU

### SUNDAY DESSERT

#### Cinna-Raisin Rice Pudding

Serves 8

##### Ingredients:

- 1 ½ cups water
- ¼ teaspoon salt
- 1 cup long grain rice
- 2 cups 2% reduced-fat milk
- ¼ cup non-caloric sweetener, granulated
- ⅛ teaspoon ground cinnamon
- ¼ cup raisins
- 1 ½ teaspoons vanilla extract

##### Preparations:

Bring water to a boil in a heavy medium-sized saucepan.

Stir in salt and rice. Cover, reduce heat and simmer until water is absorbed (about 12 minutes).

Add milk, sweetener, cinnamon, and raisins. Cook, uncovered, over low heat, stirring occasionally, until most of the milk is absorbed (about 15 minutes). Remove from heat and stir in vanilla. Serve warm.

Per serving: 137 calories, 1g fat (1g saturated), 37g carbohydrates, 4g protein

Recipe courtesy of Splenda





# LATINO LIVING

## 7-DAY MENU: GROCERY LIST

In order to take the guesswork out of preparing 7 days of Latino meals, the Latino Nutrition Coalition created this easy to use shopping list. Here you will find all of the products you need to create the 7-Day Menu at home.

### Dairy

- 1/2 gallon 2% milk
- 1 dozen eggs
- 32 oz plain yogurt
- 16 oz cheese
- 8 oz queso fresco

### Canned Goods

- 28 oz whole tomatoes
- 15 oz tomato sauce
- 8 oz tomato paste
- 15 oz soybeans
- 15 oz garbanzo beans
- 2 15 oz black beans
- 15 oz refried beans
- 8 oz red enchilada sauce
- 2.25 oz black olives
- 4 oz can green chiles
- 15 oz can peaches in juice
- 2 tuna canned in water
- 2 cans crabmeat

### Frozen

- 10 oz unsweetened raspberries
- 16 oz corn kernels
- 1 pint fruit sorbet
- 16 oz cut green beans
- 1 can orange juice concentrate

### Meat/Poultry

- 2.5-3 lb. pork loin
- 3 lb chicken
- 1 lb. beef chuck
- 1 lb. tilapia, flounder or cod
- 1 lb. raw shrimp

### Dry Goods

- 10 oz bottle olive oil
- 10 oz bottle soybean oil
- 18 oz quick rolled oats
- 15 oz box raisins
- 14 oz box whole grain cereal
- 6 oz sliced almonds
- 16 oz jar salsa
- 16 oz peanuts
- 17 oz balsamic vinegar
- 16 oz cider vinegar
- 16 oz white vinegar
- 14 oz tostada shells
- 8 oz peanut butter
- 8 oz jam
- 16 oz tortilla chips
- 32 oz white rice
- 16 oz brown rice
- 1.5 lb quinoa
- 16 oz angel hair pasta
- 2 qt chicken stock
- 1 box non-caloric sweetener

### Bread

- 1 loaf whole wheat bread
- 1 package 10-inch whole wheat tortillas
- 1 package 10-inch flour tortillas
- 14 oz package corn tortillas

### Produce

- 1 jicama
- 1 head lettuce
- 1 lb grapes
- 1 mango
- 1 bunch chard
- 1 small green cabbage
- 15 tomatillos
- 1 cantaloupe
- 2 bananas
- 2 bunches scallions
- 3 red bell peppers
- 1 green bell peppers
- 1 lb carrots
- 2 bunches cilantro
- 8 tomatoes
- 4 onions
- 1 red onion
- 2 zucchini
- 1 5 lb watermelon
- 1 lemon
- 10 limes
- 2 sweet potatoes
- 4 avocados
- 16 oz strawberries
- 4 Anaheim chiles
- 5 jalapeno chiles
- 4 poblano chiles
- 1 bunch celery
- 1 bunch parsley
- 7 chayote squash
- 1 cucumber
- 3 oranges
- 2 pears
- 2 apples
- 3 lb red potatoes





# LATINO LIVING

## WEEKLY GOAL TRACKING SHEET

### Personal Information

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>NAME</b>   |   |   |   |
| <b>GOAL</b>   | <p><b>MY GOAL IS TO:</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <input type="checkbox"/> Eat more fruit<br/> <input type="checkbox"/> Eat more whole grains<br/> <input type="checkbox"/> Eat more fish and seafood<br/> <input type="checkbox"/> Eat fewer sweets<br/> <input type="checkbox"/> Be more active<br/> <input type="checkbox"/> Eat more vegetables         </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <input type="checkbox"/> Pick healthier snacks<br/> <input type="checkbox"/> Eat less red meat<br/> <input type="checkbox"/> Cook more at home<br/> <input type="checkbox"/> Other: _____         </td> </tr> </table> | <input type="checkbox"/> Eat more fruit<br><input type="checkbox"/> Eat more whole grains<br><input type="checkbox"/> Eat more fish and seafood<br><input type="checkbox"/> Eat fewer sweets<br><input type="checkbox"/> Be more active<br><input type="checkbox"/> Eat more vegetables | <input type="checkbox"/> Pick healthier snacks<br><input type="checkbox"/> Eat less red meat<br><input type="checkbox"/> Cook more at home<br><input type="checkbox"/> Other: _____ |
| <input type="checkbox"/> Eat more fruit<br><input type="checkbox"/> Eat more whole grains<br><input type="checkbox"/> Eat more fish and seafood<br><input type="checkbox"/> Eat fewer sweets<br><input type="checkbox"/> Be more active<br><input type="checkbox"/> Eat more vegetables | <input type="checkbox"/> Pick healthier snacks<br><input type="checkbox"/> Eat less red meat<br><input type="checkbox"/> Cook more at home<br><input type="checkbox"/> Other: _____   |   |   |

### 7-Day Goal Tracker

| DATE        | SMALL STEPS TAKEN TOWARDS ACHIEVING A GOAL...  | GOAL ACHIEVED |
|-------------|--|---------------|
| May 1, 2009 | For example, if your goal is to eat more fish, you might write:<br>"I grilled shrimp instead of steak for dinner." | Yes / No      |
|             |  | Yes / No      |
|             |  | Yes / No      |
|             |  | Yes / No      |
|             |  | Yes / No      |

