

Alimentos y Sabores Típicos de la DIETA DE HERENCIA LATINOAMERICANA

●●● consumir con mayor frecuencia

●● consumir con moderación

● consumir con menor frecuencia

Verduras y Tubérculos ●●●

repollo, zanahorias, yuca, acelga, chayote, chiles, berenjena, ajo, jícama, col rizada, lechuga, maíz/elote, nopales (cactus), cebolla, okra, pimientos, papas, espinaca, ñames, mandioca, calabacita

Frutas ●●●

açaí, agave, aguacates, plátanos, fruta del pan, cacao, caimito (manzana estrella), chirimoya, coco, toronja, guayaba, limones, limas, mangos, melones, naranjas, papayas, maracuyá, piña, plátano macho, granada, tuna, calabaza, membrillo, zapote, chicozapote, guanábana, carambola, caña de azúcar, tamarindo, mandarinas, tomatillos, jitomates

Cereales ●●●

arepas, amaranto, panes, maíz/elote, pasta, quinoa, arroz, tortillas

Hierbas y Especies ●●●

chiles (ají, cayena, jalapeño, guajillo, habanero, pasilla, poblano, scotch bonnet, serrano), cilantro, canela, epazote, ajo, orégano, perejil

Aves y Huevos ●●

pollo, pato, ganso, gallina de Guinea, codorniz, pichón, pavo; huevos de gallina, huevos de pato, huevos de codorniz

Quesos y Lácteos ●●

asadero, cotija, Minas, queso fresco, Reggianito, yogur, crema, leche

Nueces, Semillas y Leguminosas ●●●

almendras, nuez de Brasil, frijoles (negros, garbanzo, rojos, pintos), nuez de la India, cacahuates, piñones, nuez pecana, semillas de calabaza (pepitas)

Pescado y Mariscos ●●

abulón, almejas, bacalao, caracol, cangrejo, cangrejo de río, mejillones, pulpo, salmón, lubina, vieiras, camarón, calamar, buccino

Carnes ●

res, cabra, cordero, cerdo

Dulces ●

antojos preparados con frutas, nueces, cereales integrales y poca azúcar: arroz con leche (pudín de arroz), churros, flan/natilla, licuados y jugos de fruta, helado (nieve),