

El Mes de la Nutrición Latino

Septiembre 15 - Octubre 15

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>¡Celebre el sabor latino y una buena salud todos los días!</p>	<p>¡APROVECHE DE LAS YERBAS Y LAS ESPECIAS! En vez de la sal, use las especias y las yerbas como la paprika, el polvo de chile, el cilantro o un poco de salsa picante para agregar sabor a su comida.</p>	<p>MIÉRCOLES DE MEXICO Imagínese en Méjico, y cocine una sopa deliciosa Mejicana con vegetales y pasta.</p>	<p>GRANITA GRANDE Haga un postre de granita de frutas. Sus invitados y su familia les encantará este postre bajo en calorías y saborizante.</p>	<p>VEGETALES ASADOS Intente asar el maíz, los pedazos de calabazas, y hasta las cebollas enteras en una parilla – esto agrega un sabor dulce a su comida y también reduce la cantidad de platos que tiene que lavar.</p>	<p>DE MÁS SABOR A SUS COMIDAS Hoy día intente usar las salsas en una forma diferente – ¡en el pescado, con frijoles, o con pizza para una pizza latina!</p>	<p>OMEGA 3s Compre pescados que sean altos en Omega 3s – como los salmones, las sardinas, las caballas, los atunes blancos, y los arenques – y deles un sabor latino.</p>
<p>TORTILLAS DE GRANOS ENTEROS Cocine una tortilla vegetariana para almorzar con una tortilla hecha de granos enteros, y agregue los frijoles, los vegetales, y los chiles.</p>	<p>UN DESAYUNO DE GRANOS ENTEROS Haga su desayuno con cereales, barraquillos, panes tostados, o tortillas que sean hechos con granos enteros.</p>	<p>EL ARROZ Y LOS FRIJOLES Cocine este plato típico latino, y agregue nuevas especias y arroz integral.</p>	<p>POSTRE DE FRUTAS La fruta es una perfecta forma a terminar una cena – es un dulce saludable, tiene bastante sabor y pocas calorías.</p>	<p>OLVÍDESE DE LAS SALSAS CREMOSAS Deje que sus hijos coman los vegetales y las papitas con salsa fresca en vez de una crema agria o en vez de una salsa de queso.</p>	<p>¡SEA VEGETARIANO! Use los frijoles, las nueces, o el tofu en vez de la carne.</p>	<p>EL ARROZ— NO SOLAMENTE ES PARA EL SUSHI Cocine una paella de mariscos para obtener los beneficios de los granos enteros y la proteína del pescado.</p>
<p>LAS TOMATES—UN ALIMENTO LATINO Los tomates contienen la vitamina C y los licopenos, los cuales dan una buena nutrición a cualquier comida.</p>	<p>DISFRUTE DE UN CEVICHE REFRESCANTE ¡Apague su cocina! El pescado fresco, el jugo de lima, las cebollas, los ajos y el cilantro son todo lo que usted necesita para hacer una comida deliciosa.</p>	<p>¡ANDE A BAILAR! No importa si usted prefiere la salsa, el tango, o la rumba. ¡Cualquier forma de bailar es una forma perfecta a conocer nuevas personas, hacer ejercicio, y divertirse!</p>	<p>¡COMA UN PASTEL! Usted puede comer un poco de pastel y todavía mantenerse en forma – intente cocinar su pastel con sustitutos de azúcar para un postre con menos calorías.</p>	<p>¡LA PASTA ES PARA TODOS! ¡La pasta no solamente es para los Italianos! Agregue los frijoles, la pimienta, y las especias a su pasta y en menos de 15 minutos usted tendrá una cena.</p>	<p>LAS PAPAS SALUDABLES Las papas no tienen que ser fritas para ser ricas – córtalas, agregue el aceite de oliva, la sal y la pimienta y cocine hasta que estén doradas – esta comida siempre es un gusto riquísimo.</p>	<p>LAS FRUTAS CONGELADAS Intente los helados de frutas. ¡Agregue pedazos de fruta a un jugo de frutas, congele, y después disfrute!</p>
<p>VIVA COMO LOS INCAS Use la quínoa – un grano parecido al pilaf lleno de proteínas – en su próxima ensalada o como un plato adicional.</p>	<p>EL VINO Y EL QUESO LATINO Invite algunos amigos a su hogar para probar el vino y el queso latino. Para empezar, pruebe el queso panela o el queso cotija.</p>	<p>EN ESTILO CARIBEÑO Use una salsa de frutas para dar sabor a los vegetales, la carne, el pescado, o el pollo.</p>	<p>¡LAS NUECES! Hoy día lleve los manís, las almendras, las nueces, las nogales, las pecanas, o las nueces de macadamias a la escuela o a su trabajo.</p>	<p>JUGO DE FRUTAS PARA EL DESAYUNO ¡Mezcle las frutas, el yogur, la leche o la leche de soya, y licue!</p>	<p>DE SABOR A SU AGUA Agregue un poco de limón, o de lima, o de naranja a un vaso de agua para dar sabor a su bebida sin agregar más calorías.</p>	<p>MEZCLE UNA SANGRÍA Agregue unas pedazos de naranjas, de fresas, y de manzanas a un vino rojo – esta bebida alcohólica es perfecta para una noche calurosa.</p>
<p>OLVÍDESE DE LA MANTEQUILLA En vez de la mantequilla, use el aceite de oliva para asar los vegetales, los huevos, y los pescados.</p>	<p>AHORRE CUANDO VAYA DE COMPRAS Cocine un en olla grande una sopa o una cacerola. Lleve un poco cada día al trabajo y agregue cilantro y salsa.</p>	<p>COMIDAS PARA NIÑOS De a sus hijos pedazos de manzanas o de apios con mantequilla de maní o palta machucada como una merienda saludable después de la escuela.</p>	<p>LAS GRASAS SALUDABLES En vez de la mayonesa, use la palta machucada como su aderezo favorito, el cremoso sabor es saborizante y la palta contiene grasas saludables.</p>	<p>Somos un programa educativo de Oldways que inspira a los Latinos a mejorar y mantener su salud a través de la promoción de la cocina tradicional y estilos de vida activos. Creamos materiales, en Inglés y Español, prácticos y conscientes de la cultura Latina, y que ayudan a combinar lo mejor de la saludable cocina tradicional con la realidad de la vida Americana moderna. Para más información, por favor visite www.latinonutrition.org</p>		

