



**Latino
Nutrition
Coalition**

LA VIDA LATINA INTERCAMBIOS INTELIGENTES

Muchos Latinos en los Estados Unidos han comenzado a imitar algunos de los hábitos alimenticios menos positivos del norteamericano típico, 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 enseñarle 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. mejorar la salud de su familia a un ritmo que se pueda continuar con el éxito.

Intercambios 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

Intercambios de Almuerzo

Aderezo de ensalada → Limón con 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

Intercambios 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

Intercambios de Cena

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