

## Alimentación saludable: Alimentos étnicos - [Healthy Eating: Ethnic Foods]



¿Le gusta la comida mexicana? ¿La comida tradicional de los afroamericanos del sur de los Estados Unidos ("soul food")? ¿La comida china para llevar?

Tal vez los alimentos étnicos sean parte de la historia cultural de su familia. O quizá simplemente le gusta comer alimentos de diferentes lugares.

De cualquier manera, estos alimentos pueden ser parte de una alimentación saludable.

Muchos platos se pueden modificar para reducir la cantidad de grasa, azúcar o sal.

Usted puede disfrutar de comidas tradicionales y comer de manera saludable a la vez.

Y los restaurantes étnicos, como los indios, los tailandeses o los japoneses, a menudo tienen una gran variedad de opciones vegetarianas que puede probar.

### Consejos para comer alimentos étnicos saludables

#### "Soul food"

- Conserve las verduras. Cocine las coles y las otras verduras con caldo de pollo en lugar de grasa de cerdo. Tienen un sabor delicioso y son parte de una dieta saludable.
- Deshágase de la grasa. Corte el exceso de grasa de la carne antes de comerla.
- Omite la salsa. Las salsas de barbacoa y los aderezos de carne ("gravies") pueden ser ricos en grasas, calorías y sal. Exclúyalos de su plato o utilice sólo un poquito.

#### "Soul food" hecha en casa

- Haga macarrones con queso con leche evaporada sin grasa y queso bajo en grasa o reducido en grasa. Pruebe añadiendo cebolla picada en lugar de sal, para dar sabor.
- Utilice carne de res molida extra magra para el pastel de carne. Añada muchas verduras y especias, como cebollas, pimientos rojos y verdes, tomates y ajo.
- Cocine las pechugas de pollo sin piel y con aceite de oliva. Pruebe con una mezcla de polvo de curry, tomillo y otras especias para dar sabor. Agregue un poco de papa, cebolla y cebollín.
- Prepare en el horno las chuletas de carne magra de cerdo sin la grasa. Antes de meterlas al horno, sumérlas en claras de huevo y leche evaporada sin grasa. Cúbralas con hojuelas de maíz, pan rallado y especias como el orégano. Experimente la receta con pescado o pollo sin piel.

- Haga una ensalada con manzanas cortadas, arándanos ("cranberries"), semillas sin sal o nueces, y como aderezo póngale vinagreta baja en grasa.

### **Comida latina**

- Omítalos "chips" (como papas fritas). O coma sólo un pequeño puñado. Cada "chip" contiene aproximadamente un gramo de grasa. Coma unos pocos y luego aléjelos de usted.
- Elija tortillas de maíz en lugar de tortillas de harina. Las tortillas de maíz tienen menos calorías y menos grasa.
- Modérese con el queso.

### **Comida latina hecha en casa**

- Haga enchiladas de carne con tortillas de maíz y carne de res magra. Añada muchas verduras, como cebolla, tomate, lechuga y zanahorias.
- Para tacos use tortillas de maíz y pechuga de pollo sin piel. Utilice sólo una pequeña cantidad de queso.
- Haga brochetas de vegetales a la parrilla con calabacín, calabaza amarilla, pimientos dulces, cebollas, tomates cherry y champiñones. Mezcle vinagre balsámico, mostaza y ajo para una salsa sabrosa.
- Haga un burrito de verduras con tortillas de trigo integral, pimienta dulce, cebolla salteada en aceite de canola y aguacate (palta) mezclado con jugo de lima y cilantro. Ponga encima frijoles negros con bajo contenido de sodio, crema agria sin grasa y salsa fresca.
- Para los pescados al horno como la tilapia, mezcle tomates picados, aceitunas, ajo y cebolla roja con 2 cucharadas de aceite de oliva y una cucharada de jugo de lima. Vierta la mezcla sobre el pescado y cueza al horno.

### **Comida china**

- Evite lo agridulce. La mayoría de estos platos, junto con platos como el pollo al limón, contienen carne empanizada, frita y cubierta con salsa azucarada.
- Use palillos chinos. Va a comer más lento y a darle al estómago más tiempo para llenarse con menos.
- Coma más verduras. Pídale al camarero que ponga más verduras y menos carne en su plato.
- Pida los alimentos al vapor, no fritos. El arroz frito tiene por lo menos el doble de calorías que el arroz al vapor.

### **Comida de los nativos americanos**

- La carne de búfalo es mejor que la de vacuno. La carne de búfalo es en general menos grasosa que la carne de vaca.
- Frite menos pan frito. Puede hacer pan frito más saludable añadiendo harina de trigo a la mezcla, cocinándolo en aceite vegetal en vez de manteca de cerdo y sirviendo porciones más pequeñas.
- Cultive sus propias verduras y frutas. Comer verduras más frescas es siempre una buena idea. Al cultivarlas usted, puede comer las frutas y las verduras que son parte de sus propias tradiciones.

### **Unos cuantos consejos más:**

- **Comida del medio oriente.** Quédese con los platos de entrada. Los aperitivos como el baba ghanoush y las dolmas son bajos en grasa. Haga una comida con estos saludables aperitivos.
- **Comida Creole.** Si hace sus propios frijoles rojos y arroz, excluya la carne de cerdo. Así evitará una gran cantidad de grasa.

- **Comida japonesa.** Pruebe el sushi. La mayoría del sushi es bajo en grasa y tiene muchos ingredientes frescos. Si no desea el pescado crudo, hay muchos con pescado cocido o con verduras únicamente.
- **Comida vietnamita.** Modérese con la salsa. Muchas de las salsas para mojar tienen un alto contenido de grasa o sal. Moje ligeramente, si acaso lo hace.
- **Comida italiana.** Use salsa de tomate. Es la base de muchas comidas italianas y por lo general es la salsa más saludable en el menú. Cómala con pasta y sin mucho queso. Evite las salsas cremosas y la carne frita.

