

Prevengamos  
la Diabetes tipo 2

Paso a Paso

FLORIDA DEPARTMENT OF  
**HEALTH**

FLORIDA **diabetes**  
**PREVENTION &**  
**CONTROL**  
program



# ¡Delicioso!

## Alimentos Hispanos Saludables

**ALIMENTARSE EN FORMA MÁS SALUDABLE ES IMPORTANTE PARA TODOS, ESPECIALMENTE PARA LOS HISPANOS (LATINOS).** Los hispanos tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades que cambian la vida, como la diabetes y las enfermedades del corazón, pero estas afecciones se pueden prevenir. Con la ayuda del ejercicio regular y una alimentación saludable, la mayoría de los hispanos pueden disminuir sus posibilidades de desarrollar estas afecciones graves.

El Departamento de Salud de Florida creó este paquete de tarjetas con recetas para ayudar a las familias hispanas a cocinar comidas tradicionales de forma más saludable. Las recetas que se recopilieron aquí provinieron directamente de nuestros clientes y del personal del Departamento de Salud de todo el estado.



## ¡Bienvenido a Alimentos Hispanos Saludables!

Este paquete de recetas es un excelente comienzo para comer alimentos más saludables, porque se basa en los platos tradicionales hispanos de Colombia, Puerto Rico, Cuba y México. Nuestros nutricionistas tomaron estas recetas tradicionales y las modificaron para disminuir las grasas, la sal y el azúcar, y reemplazaron estos ingredientes por otros sin grasas o con menos grasas y un sustituto del azúcar (Splenda™). Luego, probamos cada receta con nuestros clientes, sus familias y sus amigos. El resultado son recetas tradicionales más sanas y con un excelente sabor.

También hemos incluido recomendaciones sobre las porciones sanas para cada una de las recetas. Puede usar una cuchara medidora de porciones de media taza para medir con precisión los tamaños de las porciones y en poco tiempo reconocerá fácilmente cuánto es suficiente para una porción sana.

Queremos agradecer a todas las personas que contribuyeron con este proyecto. María “Lola” Gómez, Candice Roberson, Marie LoPresti, Koko DeLisi, Gladys Borges y Tisha Keller fueron los cerebros detrás de este proyecto. Keiser College y el Chef Kevin Keating fueron muy amables en apoyar este proyecto a través de la preparación de las comidas y su presentación para nuestros fotógrafos. El Departamento de Salud del Condado de Collier, el Departamento de Salud del Condado de Osceola, el Programa de Educación para Inmigrantes PAEC y sus clientes y empleados proporcionaron una recopilación de recetas y realizaron degustaciones. Sin estas personas, estas recetas todavía serían un sueño.

Esperamos que disfrute estas recetas y use la información de este folleto para encontrar formas nuevas de preparar sus comidas preferidas y hacerlas aun más saludables.

2

## Todos necesitan comer más frutas y verduras

Muchos estudios recomiendan que se debe comer más frutas y verduras para favorecer la buena salud. De hecho, las frutas y verduras deberían ser la base de una dieta sana. La mayoría de las personas necesitan el doble de la cantidad de frutas y verduras que comen todos los días.

### LAS FRUTAS Y VERDURAS LUCHAN PARA PROTEGER SU SALUD

Las frutas y verduras tienen vitaminas esenciales, minerales, fibra y sustancias que combaten las enfermedades que funcionan juntas para proteger su salud. Sólo las frutas y verduras, no los comprimidos ni los suplementos, pueden aportarle estos nutrientes en las combinaciones sanas que indica la naturaleza. Las frutas y verduras de diferentes colores: verdes, amarillas, naranjas, rojas, azules, violetas y blancas, contienen su propia combinación de nutrientes que funcionan juntos para favorecer la buena salud. Debido a esto, comer abundantes frutas y verduras todos los días puede ayudar a reducir el riesgo de:

- Enfermedades cardíacas
- Presión arterial alta
- Diabetes Tipo 2
- Ciertos tipos de cáncer

Por eso, ¡coma de colores!

### LAS FRUTAS Y VERDURAS Y EL CONTROL DEL PESO

Debido a que la mayoría tienen pocas calorías y mucha fibra, las frutas y verduras pueden ayudarlo a controlar su peso. Al alimentarse con más frutas y verduras y con menos alimentos de muchas calorías, pronto le resultará mucho más fácil controlar su peso.

### LAS FRUTAS Y VERDURAS Y LA ENERGÍA

Las personas con vidas ocupadas requieren alimentos nutritivos, energizantes y fáciles de comer cuando se está apurado, como las frutas frescas y verduras. Las frutas y verduras son una fuente natural de energía y le dan a su cuerpo muchos de los nutrientes que usted necesita para seguir adelante.

## Pruebe algunas de estas formas nuevas de cocinar y hacer las compras

**PARA LOS PANES** Use aceite vegetal en vez de grasa de cerdo, margarina, mantequilla o margarina en barra y use leche descremada o leche con 1 por ciento de grasa en vez de leche entera.

**PARA AGREGAR SABOR** Use pavo ahumado sin piel, saborizantes conocidos como “humo líquido”, trozos de tocino sin grasa o tocino con poca grasa en vez de carnes grasas.

**PARA LAS SALSAS** Quite la grasa del jugo que queda en el fondo de cocción. En el caso de las cremas o salsas blancas, use leche descremada y margarina blanda o líquida (con menos grasas trans).

**PARA LOS ADEREZOS** Agregue caldo o aceites en vez de grasa de cerdo, margarina, mantequilla o margarina en barra. Use hierbas y especias para agregar más sabor.

**PARA LOS POSTRES** Use claras de huevo o sustituto de huevo en vez de huevos enteros. En la mayoría de las recetas puede reemplazar un huevo entero por dos claras de huevo. Use puré de manzanas para reemplazar parte de la manteca o la margarina.

### FORMAS SANAS DE COCINAR:

Hornear, cocinar al vapor, asar, cocinar a la parrilla, cocinar con microondas, escalfar, rehogar con poco aceite, guisar, saltear en aceite comestible en spray o en poco aceite vegetal o hervir en vez de freír. Estos tipos de cocción ayudan a quitar la grasa. Pruebe estas sugerencias rápidas:

- **Pescado crocante:** pasar por harina de maíz y hornear.
- **Pollo crocante:** quitar la piel, pasar por leche descremada con hierbas y especias; pasar por pan rallado, hojuelas de maíz u hojuelas de papa y hornear.
- **Retirar la piel del pollo antes de comerlo.**
- **Usar una sartén antiadherente con aceite vegetal, aceite en spray para cocinar o una pequeña cantidad de aceite vegetal líquido en vez de grasa de cerdo, mantequilla, margarina en barra, margarina y otras grasas que son sólidas a temperatura ambiente.**
- **Retirar la grasa visible antes de cocinar las carnes.**
- **Enfriar el caldo de carne y pollo hasta que la grasa se solidifique. Retirar la grasa antes de usar el caldo.**
- **Los aceites saludables, la margarina reducida en grasas, la manteca liviana, el puré de camote o el puré de manzanas pueden reemplazar la grasa en las tortas, bollos dulces y galletas.**
- **Para los postres, use purés de frutas y jugos de frutas, queso cremoso sin grasa y leche descremada evaporada para reducir las calorías y las grasas.**

3

## CONSEJOS PARA HACER COMPRAS SALUDABLES:

- **Compre más verduras, frutas y granos:** elija los productos de temporada para obtener el mejor sabor y ahorrar.
- **Elija la pechuga o muslo de pollo en vez del ala o la pata.**
- **Elija leche descremada o leche con 1 por ciento de grasa en vez de leche entera o con 2 por ciento de grasa.**
- **Compre cortes de carne magros como cortes de carne de la nalga, el solomillo y el lomo.**
- **Lea las etiquetas nutricionales de los paquetes de los alimentos.**
- **Planifique sus menús y vaya de compras con una lista.**
- **Reduzca la cantidad de bebidas azucaradas que compra.**

## GRASAS EN LA COMIDA

Las grasas de las comidas son una combinación de grasas saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y trans. Estas grasas tienen diferentes efectos en su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Conocer sobre las grasas lo puede ayudar a elegir alimentos más sanos.

Las **GRASAS SATURADAS** por lo general son sólidas a temperatura ambiente o más fría, como a la temperatura del refrigerador. La principal fuente de grasas saturadas son los alimentos de origen animal, como la carne, el pollo con piel, los productos lácteos enteros, la grasa de cerdo y algunos aceites vegetales, entre ellos el aceite de coco y de palma. Las grasas saturadas aumentan el colesterol de la sangre más que cualquier otra cosa de la dieta. Mantenga un consumo reducido de grasas saturadas.

Las **GRASAS NO SATURADAS** por lo general son líquidas a temperatura ambiente o más fría, como a la temperatura del refrigerador. Las grasas no saturadas están en la mayoría de los aceites vegetales, nueces, aceitunas, aguacate y pescados grasos, como el salmón. Hay diferentes tipos de grasas no saturadas: monoinsaturadas y poliinsaturadas. Las grasas monoinsaturadas se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal, entre ellos los aceites de oliva, canola, girasol y maní. Las grasas poliinsaturadas también se encuentran en alimentos de origen vegetal, como los aceites de alazor, girasol, maíz, soja y algodón y en muchas nueces. Cuando se usan grasas no saturadas en vez de grasas saturadas, ayudan a disminuir el colesterol en la sangre. Use cantidades moderadas de alimentos con alto contenido de grasas no saturadas, porque pueden agregar calorías adicionales a su dieta.

Las **GRASAS TRANS** tienden a elevar el colesterol en la sangre. Los alimentos con grasas trans incluyen los que tienen un alto contenido de aceites vegetales hidrogenados o parcialmente hidrogenados, como las margarinas en barra y otras margarinas. Otros productos fritos comerciales y alimentos de panadería también tienen grasas trans. Cuando elija margarinas, elija las blandas. Algunas pueden contener sustancias vegetales que ayudan a disminuir el colesterol en la sangre.

## ¿POR QUÉ SE DEBE PREOCUPAR POR EL COLESTEROL?

Su cuerpo produce todo el colesterol que necesita. Comer alimentos con un alto contenido de grasas saturadas y grasas trans puede elevar sus niveles de colesterol en la sangre. Cuánto más alto sea su colesterol en la sangre, mayor será su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Demasiado colesterol puede causar obstrucciones en las arterias. Entonces tendrá riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular o mala circulación.

## CONSEJOS PARA COMER MENOS SAL Y SODIO

### SEA UN COMPRADOR INTELIGENTE.

- **Lea la etiqueta de los alimentos para conocer más sobre lo que contienen los alimentos que consume. Esto lo ayudará a elegir los alimentos para así limitar la cantidad de sodio que ingiere a menos de 2.400 mg por día.**
- **Determine el tamaño de su comida. Compare las cantidades que comerá con el tamaño de la porción que se especifica. Si come 2 tazas y el tamaño de la porción es de 1 taza, tiene que duplicar la cantidad de nutrientes y calorías que se enumeran.**
- **Lea la información nutricional. Use el Porcentaje del Valor Diario (%VD) para comparar la cantidad de sodio de las diferentes marcas. Elija los alimentos que contienen los valores más bajos.**
- **Compre con mayor frecuencia alimentos con las siguientes afirmaciones. La etiqueta de los alimentos debe contener términos como:**

<i>sin sodio</i>	<i>reducido en (o menos) sodio</i>
<i>muy bajo en sodio</i>	<i>poco sodio</i>
<i>bajo en sodio</i>	<i>sin sal</i>

- **Enjuague los alimentos enlatados antes de cocinarlos.**
- **Use especias y hierbas como pimienta de Jamaica, pimienta, cilantro y muchas otras en vez de sal.**

## Nutrición: conocer los datos. . .

La mayoría de los alimentos empaquetados tiene una etiqueta con los Datos nutricionales, al igual que nuestras recetas. Para comer más saludable, use esta herramienta para hacer elecciones inteligentes de alimentos en forma rápida y fácil. Pruebe estas sugerencias:

- **Conozca sobre las grasas. Busque alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas (5% del VD o menos es bajo; 20% del VD o más es alto). La mayoría de las grasas que usted come deben ser grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas. Mantenga la ingesta total de grasas entre el 20% y el 35% de las calorías.**
- **Consuma suficiente de estos: potasio, fibras, vitaminas A y C, calcio y hierro**
- **Use la columna con el % del Valor Diario (VD) cuando pueda: 5% del VD o menos es bajo; 20% del VD o más es alto.**
- **Controle las porciones y las calorías. Preste atención al tamaño de la porción y a cuántas porciones está comiendo realmente. Si duplica las porciones que come, duplica las calorías y los nutrientes, incluido el % del VD.**
- **Haga que sus calorías cuenten. Mire las calorías en la etiqueta y compárelas con los nutrientes que contienen para decidir si vale la pena comer ese alimento. Cuando una porción de un alimento tiene más de 400 calorías por porción, tiene muchas calorías.**
- **No lo cubra con azúcar. Debido a que los azúcares aportan calorías con pocos o nada de nutrientes, busque alimentos y bebidas bajos en azúcar agregado. Lea la lista de ingredientes y asegúrese de que el azúcar agregado no sea uno de los primeros ingredientes. Algunos de los nombres que reciben los azúcares agregados son: sucrosa, glucosa, jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de maíz, jarabe de arce y fructosa.**
- **Reduzca el sodio (sal), aumente el potasio. Los estudios han demostrado que comer menos de 2.300 miligramos de sodio (aproximadamente 1 cucharada de sal) por día puede reducir el riesgo de presión arterial alta. La mayoría del sodio que consumen las personas está en los alimentos procesados, no en el salero. También busque alimentos con alto contenido de potasio (frutas y verduras), que contrarresten algunos de los efectos del sodio en la presión arterial.**

Información extraída de "Finding Your Way to a Healthier You: Based on the Dietary Guidelines for Americans" en [www.healthierus.gov/dietaryguidelines](http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines).

# Know your label

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g) ←  
Servings Per Container 2

\*Start here

### Amount Per Serving

Calories 250 ← Calories from Fat 110

\*Check calories

### % Daily Value\*

\*Quick guide to % DV  
5% or less is low  
20% or more is high

Total Fat 12g 18%

Saturated Fat 3g 15%

Cholesterol 30mg 10%

Sodium 470mg 20%

Total Carbohydrate 31g 10%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 5g

Protein 5g

Vitamin A 4% • Vitamin C 2%

Calcium 20% • Iron 4%

Limit these

Get enough of these

Get enough of these

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

\*Footnote

Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

# Conozca sobre las etiquetas

## Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 1 taza (228 g) ←  
Porciones por paquete 2

\*Comience aquí

### Cantidad por porción

Calorías 250 ← Calorías de grasas 110

\*Controle las calorías

### % del Valor Diario\*

\*Guía rápida del % del VD  
5% o menos es bajo  
20% o más es alto

Grasas totales 12 g 18%

Grasas saturadas 3 g 15%

Colesterol 30 mg 10%

Sodio 470 mg 20%

Carbohidratos totales 31 g 10%

Fibra dietaria 0 g 0%

Azúcar 5 g

Proteínas 5 g

Vitamina A 4% • Vitamina C 2%

Calcio 20% • Hierro 4%

Limite estos

Consuma suficiente de estos

Consuma suficiente de estos


\* El porcentaje de los valores diarios se basa en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos de acuerdo con sus necesidades calóricas.


\*Nota al pie


Calorías	2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65 g	80 g
Grasas saturadas	Menos de 20 g	25 g
Colesterol	Menos de 300 mg	300 mg
Sodio	Menos de 2,400 mg	2,400 mg
Carbohidratos totales	300 g	375 g
Fibra dietaria	25 g	30 g


Grasas totales	Menos de	65 g	80 g
Grasas saturadas	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2,400 mg	2,400 mg
Carbohidratos totales		300 g	375 g
Fibra dietaria		25 g	30 g


## Leyenda


 **GRASAS** Las grasas “saludables” son las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Estas grasas ayudan a mantener su corazón sano y se encuentran principalmente en fuentes vegetales y en algunos pescados.


 Las grasas “insalubres” son las grasas saturadas y las grasas trans. Las grasas saturadas se encuentran principalmente en fuentes animales como el pollo y las carnes, pero los aceites de coco y de palma también tienen grasas saturadas. Por lo general, las grasas trans se encuentran en productos de panadería, alimentos fritos comerciales y en la margarina. Estas grasas pueden contribuir a las enfermedades cardíacas. Debe tratar de limitar la cantidad de grasas insalubres que consume a menos de 15 gramos por día (grasas saturadas) y las grasas trans a la menor cantidad posible.

 **COLESTEROL** El colesterol es una sustancia que es producida por su hígado y que viene de algunos tipos de alimentos que consume. Debido a que el cuerpo produce colesterol, es inteligente limitar la cantidad de colesterol que uno obtiene de los alimentos. Las personas con niveles de colesterol altos tienen más riesgos de sufrir problemas cardíacos. Consuma menos de 300 miligramos de colesterol por día.

 **SODIO** El cloruro de sodio es el nombre técnico de la sal. La sal aumenta la presión arterial alta de algunas personas, puede hacer que el cuerpo retenga líquidos y es fácil consumir más de lo necesario. Muchos alimentos enlatados o procesados tienen sal agregada para hacerlos durar más tiempo. Debido a esto, es importante tener cuidado con la cantidad de sal en sus recetas.

 **CARBOHIDRATOS** Los carbohidratos o hidratos de carbono son una fuente de energía importante, pero algunos son más sanos que otros. Los carbohidratos se encuentran en los granos, los cereales, el arroz, las tortillas, los panes, la pasta, las verduras con mucho almidón (como el maíz, papas, plátanos y yuca), los frijoles, las frutas, los jugos de frutas, todos los tipos de azúcares y la leche. Los granos integrales como la avena, el trigo integral, la cebada perlada, el arroz integral, el maíz integral y los productos hechos con ellos tienen más fibra y nutrientes buenos para la salud. Elija estos en vez de los granos refinados como los que se encuentran en el arroz blanco o en las harinas blancas refinadas. Debe limitar la cantidad de azúcares agregados y de bebidas azucaradas para una buena salud.

 **FIBRA** La fibra ayuda a mantener su sistema digestivo funcionando bien y ayuda a regular la cantidad de agua en el cuerpo. Muchas frutas y verduras tienen fibra natural “incorporada” que se encuentra en su piel y en su pulpa. La fibra también se encuentra en los frijoles, en los cereales de granos integrales y en sus productos. La fibra también ayuda al cuerpo a eliminar el colesterol y otras toxinas dañinas.

 **PROTEÍNAS** Las proteínas se encuentran principalmente en el pescado, la carne, las aves, la leche, los huevos, las nueces y los frijoles. Las proteínas lo ayudan a sentirse lleno más tiempo que los carbohidratos pero, por lo general, el tamaño de la porción de las proteínas es menor que la de los carbohidratos. Entre otras cosas, las proteínas son importantes para el crecimiento, la reparación de los tejidos y la energía. Muchas fuentes de proteínas también son fuentes naturales de grasas, por lo tanto asegúrese de retirar la grasa de las carnes antes de cocinarlas.

## Tamaño de las porciones

Controle el número de porciones y el tamaño de su porción. Aquí hay algunas pautas visuales para los tamaños de las porciones:



**1 TAZA = SU PUÑO**



**1 TAZA DE CEREAL SECO = UN PUÑADO GRANDE**



**1 TAZA DE VERDURAS = SU PUÑO**



**UNA FRUTA MEDIANA = UNA PELOTA DE TENIS**



**2 ONZAS DE QUESO = DOS PULGARES**



**3 ONZAS DE CARNE O PESCADO = LA PALMA DE SU MANO**



**1 CUCHARADITA DE TÉ = LA PUNTA DEL PULGAR**



**1-2 ONZAS DE BOCADILLOS = UN PUÑADO**



**1 PORCIÓN DE ALMIDÓN = SU PUÑO**

La información de este folleto se basa, en parte, en el texto encontrado en [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov) and [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).

Esta publicación tiene el apoyo del Acuerdo Grant/Cooperative Número U32/CCU422681-03 del Centro para el Control de Enfermedades (CDC). Sus contenidos son responsabilidad total de los autores y no necesariamente representan las opiniones oficiales del CDC.