

Coma bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

Celebre un mundo de sabores

Disfrutar de diferentes sabores del mundo es una oportunidad para aprender más sobre su propia cultura gastronómica y sobre aquellas que pueden ser nuevas para usted. Los ingredientes que ya conoce se pueden presentar de nuevas formas y los alimentos nuevos pueden recordarle cosas que ya conoce y ama. También puede encontrar ingredientes y sabores que nunca antes había experimentado.

Probar alimentos y recetas de diversas culturas es una forma de incluir diferentes sabores en su rutina de alimentación saludable. Muchas cocinas ofrecen platos que incluyen alimentos de cada grupo de alimentos, por lo que es posible planificar comidas nutritivas, bien equilibradas y llenas de sabor.

Probar nuevos sabores y alimentos de todo el mundo también puede ayudarlo a aumentar la variedad en los alimentos que consume. Elegir una variedad de alimentos nutritivos de todos los grupos (frutas, verduras, cereales, lácteos y proteínas) y en las cantidades recomendadas le ayudará a obtener los nutrientes necesarios para una buena salud.

Incorpore sus comidas y tradiciones culturales favoritas, mientras “Celebra un Mundo de Sabores” durante el Mes Nacional de la Nutrición® y durante todo el año. Estas son algunas formas de adoptar las culturas y cocinas globales al planificar sus comidas y refrigerios:

Varíe su desayuno (o primera comida del día) para incluir alimentos favoritos de todo el mundo.

Hay opciones saludables disponibles, incluso si el tiempo es limitado. Estos son solo algunos ejemplos para comidas para llevar o para sentarse a comer cuando se tiene más tiempo.

- Un batido con yogur o suero de leche bajo en grasa y frutas tropicales, como papaya o mango.
- Za’atar, mezclado con un poco de aceite de oliva, y untado sobre pan de pita de trigo integral, luego cubierto con rodajas de tomate, aceitunas, pepino y menta fresca.
- Avena escocesa o bulgur con leche baja en grasa o descremada, o con leche de soja fortificada con una cobertura de frutas y nueces o mantequilla de nueces.
- Congee, una papilla de arroz chino, que se puede servir sola o con verduras y una de proteínas, como pollo, carne o pescado cocidos.
- Upma de verduras, un plato de la India asiática, que se puede preparar con sémola o arroz, condimentado con jengibre y otros condimentos.
- Una tortilla española con patatas y otras verduras, cubierta con una pizca de queso.
- O una tortilla rellena de arroz frito, que en Japón se conoce como omurice.



Elija recetas saludables para preparar durante la semana basadas en otras culturas. Piense en la época del año en lo que respecta a los ingredientes, así como en la temperatura de los platos.

En climas cálidos, considere platos populares de todo el mundo que no requieran calentamiento. Los productos de cada estación también pueden inspirar sus comidas. Pruebe diferentes frutas y verduras según la estación. Para obtener más variedad, elija ingredientes con diferentes texturas y colores como:

- Gazpacho, un tipo de sopa que se sirve fría, que se puede hacer con tomates, pimientos y cebollas o una mezcla de esas verduras con sandía como base.
- Ensaladas, que incluyen diferentes tipos de productos junto con cereales integrales, lácteos y alimentos con proteínas. Existen muchas opciones, como la ensalada de atún hecha con yogur griego, cebolla, apio y pasta integral.
- Rollitos de primavera (spring rolls), un plato vietnamita que se sirve frío con una salsa para untar e incluye verduras frescas y una proteína, como tofu, envuelto en finas hojas de papel de arroz.

Cuando bajan las temperaturas, muchas personas anhelan alimentos calientes y pesados que los satisfagan, como sopas, guisos, alimentos asados y productos horneados. Se pueden encontrar variedades de estos alimentos, que incluyen ingredientes saludables y sabrosos, en culturas de todo el mundo. Por ejemplo:

- Munggo guisado es un guiso originario de Filipinas, que incluye frijoles munggo, verduras de hoja verde y mariscos.

- Un guiso picante de lentejas y verduras, conocido como Sambar, se originó en la India.
- Da pan ji es un ejemplo de un guiso chino hecho con pollo, papas, jengibre y ajo.
- Las verduras como el repollo, la berenjena o el calabacín se pueden rellenar con mezclas condimentadas, que pueden incluir carnes, cereales y salsas. Un ejemplo es mahshi, un plato de Oriente Medio hecho de calabacín relleno con arroz cocido, cordero y especias, servido en una salsa a base de tomate.

Hay muchas combinaciones de diferentes alimentos que pueden ser sabrosas y nutritivas al mismo tiempo, y lo mismo ocurre con los refrigerios.

Elija refrigerios más saludables que incluyan alimentos de diferentes grupos de alimentos, como:

- Chutney de frutas con pan o queso.
- Verduras crudas con hummus o tzatziki, que es un aderezo cremoso a base de yogur hecho con pepinos, ajo y eneldo.
- Baba ganouj es una mezcla hecha de berenjena asada y tahini (pasta de semillas de sésamo) que se sirve con pita integral.
- O, para un bocadito más crujiente, chips de tortilla integral con guacamole o una salsa hecha con verduras o frutas.

Hay opciones de alimentación saludable por todo el mundo. Además, muchas recetas se pueden modificar en función de las preferencias alimentarias de cada persona o se pueden adaptar a diferentes presupuestos.

Para obtener una referencia a un nutricionista dietista registrado y para obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite www.eatright.org.



La Academia de Nutrición y Dietética es la organización de profesionales de la alimentación y la nutrición más grande del mundo. La Academia se compromete a mejorar la salud y promover la profesión de la dietética a través de la investigación, la educación y la promoción.

Esta hoja de consejos es cortesía de:

Escrito por el personal de la Academia de Nutrición y Dietética, dietistas nutricionistas registrados.

© Academy of Nutrition and Dietetics. Se permite la reproducción de esta hoja de consejos con fines educativos. No se autoriza la reproducción con fines de venta.