**Celebración de las culturas a través de la comida**

Cada año, durante el mes de marzo, la Academia de Nutrición y Dietética celebra el *National Nutrition Month* (Mes Nacional de la Nutrición). El tema de este año es *“Celebrar un mundo de sabores”* y se centra en celebrar la comida y los sabores de distintas culturas de todo el mundo.



Piense en una receta familiar que se haya pasado de generación en generación. Los recuerdos positivos a menudo se asocian con las comidas o los ingredientes de nuestra familia. En su forma más práctica, la comida le proporciona a nuestro cuerpo los nutrientes para estar y mantenerse saludable; sin embargo, puede ser una expresión de nuestra identidad cultural. Nuestros platos, ingredientes, especias o métodos de cocción favoritos pueden representar tradiciones, creencias y prácticas de diferentes regiones, etnias y religiones.

Tradicionalmente, las comidas culturales se han considerado poco saludables. Sin embargo, sabemos que hay una variedad de comidas disponibles que son sabrosas *y* nutritivas para nuestro cuerpo. En las *Pautas alimentarias para los estadounidenses 2020-2025,* se brinda un marco que nos da a cada uno de nosotros el espacio para adaptar nuestra alimentación según sea necesario en función de las preferencias personales, el historial médico, el presupuesto y la cultura. En lugar de omitir las comidas culturales que le gustan, piense en cómo hacerlas más saludables con estas recomendaciones.

* Tenga en cuenta el tamaño de las porciones y coma una variedad de granos enteros, frutas y verduras, proteínas y lácteos.
* Coma más grasas no saturadas, como aceite de oliva o de canola, aguacates, frutos secos y semillas.
* Utilice diversos métodos de cocción, como al vapor, al horno, asado y a la parrilla. Estos métodos de cocción usan menos grasas en comparación con freír.
* Reduzca el consumo de sal y azúcar mediante el uso de distintas hierbas y especias. Entre los ejemplos, se incluyen el chile en polvo, el curry en polvo, la nuez moscada, la citronela y el cilantro, que se pueden encontrar en muchas tiendas de comestibles.

Desde la cocina japonesa hasta un plato del oeste de África o tacos Tex-Mex y comida del sur de los Estados Unidos, recuerde que hay lugar en la mesa para todo tipo de comida. ¡Este es el mes de *Celebrar un mundo de sabores*! Pruebe nueva comida que quizá no le resulte tan conocida.

*Escrito por Christina Fakhoury, agente de extensión – Mejor Vida para los Tejanos   
(Better Living for Texans)*

*Fuente del contenido:* <https://www.eatright.org/food/resources/national-nutrition-month> y <https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/DGA_2020-2025_CustomizingTheDietaryGuidelines.pdf>

*Fuente de la fotografía:* <https://www.istockphoto.com/photos/spices-of-the-world>

**Eventos locales**

**Receta del mes**

Fuente de la receta adaptada y de la fotografía: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>

**Pollo o filete argentino a la parrilla con salsa criolla**

*¡Disfrute de una deliciosa salsa criolla casera de estilo argentino con su carne favorita a la parrilla!*

Porciones: 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes:** | | |
| **Para la salsa criolla:** | | |
| 1 tomate cortado en trozos pequeños, sin semillas  1/4 taza de cebolla roja finamente picada  2 cucharadas de perejil fresco picado  2 cucharaditas de aceite de oliva  2 cucharaditas de vinagre de vino tinto | 1/2 cucharadita de ajo picado  1/4 cucharadita de orégano molido  1/8 cucharadita de condimento para adobo con un bajo contenido de sodio  1/8 cucharadita de pimienta roja molida | |
|  | | *Argentinean Grilled Steak with Salsa Criolla*  *Dato curioso:* Las mezclas de condimentos pueden variar de una cultura a otra. El condimento para adobo puede incluir ajo, cebolla, pimienta negra, orégano, comino y pimienta roja en polvo. |
| **Para la carne:** | |
| 1 libra de falda de ternera o pechugas de pollo en lonchas finas  1/8 cucharadita de condimento para adobo con un bajo contenido de sodio | |
| **Instrucciones:**  1. Mezcle todos los ingredientes de la salsa en un tazón pequeño. Tape y refrigere durante al menos 1 hora o hasta 48 horas.  2. Aceite un poco las barras de la parrilla y colóquela a fuego medio-alto. Espolvoree el condimento para adobo en ambos lados de la carne elegida. Cocine la carne hasta que tenga el color que desea y la temperatura interna adecuada (carne de res: 145 °F, pollo: 165 °F).  3. Corte la carne en lonchas finas y cubra con la salsa criolla. | |

**Nutrientes por porción (para el filete):** 220 calorías, 11 g de grasa total, 4 g de grasa saturada, 70 mg de colesterol, 80 mg de sodio, 5 g de carbohidratos, 1 g de fibra, 3 g de azúcares totales, 0 g de azúcar agregada y 25 g de proteínas

**Costo total:** $$$$