

Hispanic Family Nutrition: Complete Counseling Kit

Sylvia Meléndez Klinger, RDN, LDN, CPT
and Kate Brogan, MM

Academy of Nutrition and Dietetics
Chicago, Illinois

 Academy of Nutrition
and Dietetics

Hispanic Family Nutrition: Complete Counseling Kit

ISBN 978-0-88091-001-9

Catalog Number 001916e

Copyright © 2016, Academy of Nutrition and Dietetics. All rights reserved. No part of this publication may be used for commercial exploitation (for example, by resale to others) without the prior written consent of the publisher.

The nutrient profiles of foods featured in *Hispanic Family Nutrition* are based on average serving sizes. Nutrient values for specific food items, particularly in the fruits or vegetables category, may vary.

The views expressed in this publication are those of the authors and do not necessarily reflect policies and/or official positions of the Academy of Nutrition and Dietetics. Mention of product names in this publication does not constitute endorsement by the authors or the Academy of Nutrition and Dietetics. The Academy of Nutrition and Dietetics disclaims responsibility for the application of the information contained herein.

For more information on the Academy of Nutrition and Dietetics, visit www.eatright.org.

Contents

Chapter 1: Overview of the Hispanic Population	1
Chapter 2: Health Care and Traditional Health Care Beliefs	9
Chapter 3: Health Issues	13
Chapter 4: Traditional Foods and Eating Patterns	20
Chapter 5: Physical Activity	36
Chapter 6: Work	38
Chapter 7: Cultural Values	40
Chapter 8: Hispanic Women	46
Chapter 9: Hispanic Hero Foods	49
<i>Nutrient Profiles</i>	56
<i>Beans, Grains, Seeds, and Nuts</i>	88
<i>Fruits</i>	105
<i>Proteins</i>	125
<i>Vegetables</i>	137
Client Education Handouts	154
Continuing Professional Education	155

Hispanic Hero Foods

Vegetables

Peas

Food name (English): Peas

Food name (Spanish): *Guisantes*

Also called: *Chicaros* (Mexico), *arvejas* (Latin America), *petit pois* (Puerto Rico)

Category: Vegetable

Excellent source* of: Vitamin C, vitamin K

Good source* of: Vitamin A, thiamin, folate, fiber

Appearance: Long, smooth, medium green pods with round light to medium green seeds

Flavor: Mildly sweet, starchy; crisp texture when raw to creamy when cooked

US peak season: Spring–summer, fall

How to prepare and eat: Remove pod shell; use raw alone or in salads; boil, steam, microwave; use alone, mixed with rice, or in soups, stews, casseroles.

How to choose: Select pods with bright green, smooth shells. Or use frozen peas.

How to store: Refrigerate and use within 3–4 days.

Substitutions: Edamame (fresh soybeans), fresh baby lima beans



Nutrient Analysis: Peas, Green, Raw

Yield: 0.5 c

Nutrient	Value	Goal	% DV
Weight (g)	72.500		
Kilocalories (kcal)	58.725	2,000.00	3%
Protein (g)	3.930	50.00	8%
Carbohydrate (g)	10.476	300.00	3%
Fat, Total (g)	0.290	65.00	0%
Cholesterol (mg)	0.000	300.00	0%
Saturated Fat (g)	0.051	20.00	0%
Sodium (mg)	3.625	2,400.00	0%
Potassium (mg)	176.900	3,500.00	5%
Vitamin A (IU)	554.625	5,000.00	11%
Vitamin C (mg)	29.000	60.00	48%
Calcium (mg)	18.125	1,000.00	2%
Iron (mg)	1.066	18.00	6%
Dietary Fiber, Total (g)	3.698	25.00	15%

Source:

US Department of Agriculture, Agricultural Research Service. Nutrient Data Laboratory Home Page. USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 26. <https://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>. 2013. Accessed December 07, 2015.

* Excellent source has 20% or more of the DV per reference amount. Good source has 10% to 19% of the DV. Source: US Food and Drug Administration. Code of Federal Regulations Title 21. 2012, 2. [21CFR101.54].

Lista de compras

Tenga esta lista a mano en su cocina. Si se acaba algún alimento, márkelo en la lista. Al planificar sus comidas semanales, eche un vistazo a sus recetas y revise su despensa. Si necesita un ingrediente para una receta, agréguelo a la lista.

Consejos para comprar

- ✓ **Lleve una lista de compras.**
Piense qué alimento necesita e inclúyalo en la lista. Compre únicamente los productos de la lista. Esto ayudará a su presupuesto ¡y a su cintura!
- ✓ **Pase la mayor parte del tiempo de compras en el perímetro de la tienda.**
Los productos frescos, la carne, el pescado y los lácteos generalmente se encuentran en la parte posterior o en los costados de la tienda. Sus opciones más saludables generalmente están aquí.
- ✓ **Busque fibra para llenarse.**
Los frijoles, las verduras, las frutas y muchos granos contienen fibra. Busque 3 g de fibra por porción (o más) en panes y cereales.
- ✓ **Compre alimentos de temporada.**
Para obtener un gran sabor y precios bajos, compre frutas y verduras que estén en temporada.
- ✓ **Las frutas y verduras congeladas pueden ser una elección inteligente.**
Si no hay productos frescos y maduros disponibles, compre productos congelados. Las frutas y verduras se recolectan y congelan cuando están óptimas para conservar su sabor y sus nutrientes. Compre frutas y verduras congeladas que no tengan agregado de sal, grasa o azúcar como opciones más sanas.
- ✗ **Limite la tentación.**
Evite los pasillos donde hay alimentos que no puede resistir, como dulces, galletas o papas fritas.
- ✗ **No compre cuando tenga hambre.**
Es más difícil resistir la tentación si tiene hambre. Coma una comida o una merienda saludable antes de ir de compras.
- ✓ **Permitase un “antojo” por persona.**
Un antojo incluye cualquier alimento con alto contenido de calorías y bajo contenido de nutrientes, como las galletas dulces, los dulces, las papas fritas, los postres congelados o las bebidas azucaradas. Los antojos son sabrosos; por eso, disfrútelos pero límitese en la cantidad que come.

Vegetables

- Aguacate
- Pimiento (rojo, amarillo, verde)
- Chayote
- Chiles (pimientos)
- Maíz
- Cebollas verdes
- Chícharos (guisantes)
- Alcachofa de Jerusalén
- Jícama
- Verduras de hoja (col silvestre, col rizada, acelga, espinaca)
- Hongos
- Nopales
- Okra
- Cebollas
- Calabaza
- Papas
- Camote (batata)
- Yautía
- Tomate
- _____

Frutas

- Banana (plátano)
- Toronja (pomelo)
- Guayaba
- Limón (amarillo o verde)
- Mango
- Naranja
- Papaya
- Granadilla (maracuyá)
- Piña
- Plátano
- Tuna
- Fresa
- Melones (cantalupo, sandía)
- _____
- _____

Frijoles, granos y pasta

- Frijoles o habichuelas (negras, rojas, pintas, blancas)
- Guisantes secos (frijoles de ojo negro, gandules, garbanzos)
- Arroz integral
- Amaranto
- Quinoa
- Pasta integral
- _____
- _____

Condimentos

- Hierbas, frescas o deshidratadas (cilantro, ajo, orégano, romero, etc.)
- Condimentos sin sal
- Pimienta, chile en polvo
- Salsa picante (salsa de chile)
- Especias (canela, pimienta inglesa, clavo, jengibre, etc.)
- Extracto de vainilla
- Aderezo para ensaladas bajo en grasas o light
- _____

Huevos y productos lácteos

- Quesos, bajos en grasa
- Huevos o sustituto de huevo
- Leche descremada o con 1 % de grasa
- Yogur, bajo en grasa
- Crema (o crema agria baja en grasa)

Pescados

- Caballa
- Pargo
- Atún enlatado en agua
- Camarón
- _____

Carnes magras y pollo

- Carne de res – lomo, tracero, pechuga – carne picada con poca grasa
- Cerdo – solomillo o lomo
- Pollo
- Pavo
- _____
- _____

Nueces y semillas

- Nueces sin sal (sin aceites agregados)
- Semillas de chía
- Semillas de calabaza o girasol (sin sal, sin aceites agregados)
- _____

Panes, cereales y tortillas de maíz

- Pan integral (con más de 3 g de fibra por porción)
- Tortillas de maíz integral
- Cereal integral para el desayuno (con más de 3 g de fibra por porción)
- _____

Antojos

- _____
- _____
- _____

Hispanic Hero Foods

Nutrient Profiles

Potassium

USDA Food Name	Spanish Name	Yield	Weight (g)	Energy (kcal)	Potssm (g)	Potssm (%)
Excellent source						
Sapote or marmalade plum	<i>Sapote</i>	1 item	225.000	279.000	1,021.500	29%
Tanier main root	<i>Yautía madre</i>	1 c	135.000	132.300	807.300	23%
Beans, lima, large, dry	<i>Habas grandes</i>	0.25 c	44.500	150.410	767.180	22%
Plantain	<i>Plátano</i>	1 c	148.000	180.560	738.520	21%
Beet greens	<i>Hojas de remolacha</i>	2.5 c	95.000	20.900	723.900	21%
Good source						
Jerusalem artichoke	<i>Topinambur</i>	1 c	150.000	109.500	643.500	18%
Beans, kidney, red, dry	<i>Frijoles colorados</i>	0.25 c	46.000	155.020	625.140	18%
Pepper, pasilla, dried	<i>Chile</i>	4 items	28.000	96.600	622.160	18 %
Purple passion fruit	<i>Granadilla</i>	0.75 c	236.000	228.920	615.960	18%
Apple, custard	<i>Anona</i>	5 oz	141.748	160.175	541.477	15%
Spinach, chopped, raw	<i>Espinaca</i>	3 c	90.000	20.700	502.200	14%
Mackerel, Spanish, cooked, dry heat	<i>Caballa</i>	3 oz	85.049	134.377	471.172	13%
Breadfruit	<i>Panapen</i>	0.25 item	96.000	98.880	470.400	13%
Snapper, mixed species, cooked, dry heat	<i>Pargo</i>	3 oz	85.049	108.863	443.956	13%

Hispanic Hero Foods

Nutrient Profiles

Potassium (continued)

USDA Food Name	Spanish Name	Yield	Weight (g)	Energy (kcal)	Potssm (g)	Potssm (%)
Good source (continued)						
Soybeans, boiled	<i>Frijoles de soya</i>	0.5 c	86.000	148.780	442.900	13%
Beans, chickpeas, garbanzo or Bengal gram, dry	<i>Garbanzos</i>	0.25 c	50.000	182.000	437.500	13%
Peas, pigeon	<i>Gandules</i>	0.5 c	77.000	104.720	425.040	12%
Banana	<i>Banana</i>	1 item	118.000	105.020	422.440	12%
Pumpkin	<i>Calabaza</i>	1 c	116.000	30.160	394.400	11%
Tamarind	<i>Tamarindo</i>	0.5 c	60.000	143.400	376.800	11%
Beans, black, dry	<i>Frijoles negro</i>	0.13 c	24.250	82.692	359.628	10%
Pork, loin, tenderloin, separable lean and fat, roasted	<i>Carne de cerdo</i>	3 oz	85.049	125.022	356.355	10%
Mango	<i>Mango</i>	1 item	207.000	124.200	347.760	10%
Crab, Dungeness, cooked, moist heat	<i>Cangrejo</i>	3 oz	85.049	93.554	347.000	10%
Potatoes, sweet	<i>Camote</i>	0.75 c	99.750	85.785	336.158	10%
Beans, pinto, dry	<i>Frijoles pintos</i>	0.13 c	24.125	83.714	336.061	10%

Sources:

US Department of Agriculture, Agricultural Research Service. Nutrient Data Laboratory Home Page. USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 26. <https://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>. 2013. Accessed December 07, 2015.

Ledesma A, Muñoz M, Chávez A. MEXFOODS, Mexican Food Composition Database, Natural Foods—Multimedia Version, W3.x W95 Versions [CD-ROM]. Mexico, DF: National Institute of Nutrition. 1997.