El (Gordo) Sueño Americano

Los latinos recién llegados a Estados Unidos son más sanos que los que ya están aquí.

November 16, 2007 By Leonardo Peralta

Los inmigrantes hispanos al mudarse de sus países de origen tienen poca incidencia de diabetes, hipertensión y colesterol alto, de acuerdo con un estudio de la Universidad del Sur de California. Sin embargo, estos padecimientos aumentan enormemente una vez que ellos se adaptan a las hábitos alimenticios de los americanos. ¿Cómo podemos regresar a nuestras raíces saludables?

Equilibra los nutrientes. La Coalición para la Nutrición de los Latinos creó una pirámide alimenticia específica para los hispanos. Según ésta, un plato sano debe contener 50 por ciento de frutas y verduras, 25 por ciento de cereales o almidones y 25 por ciento de proteínas (carne, legumbres o nueces).

¡Muévete! Aunque algunos hispanos tenemos trabajos en los que se requiere esfuerzo físico, no es suficiente para prevenir la diabetes y las enfermedades del corazón. Un estudio reciente asegura que caminar tan sólo 30 minutos, cinco veces a la semana, mejora la salud en general.

No te sobrepases. “Los inmigrantes se encuentran con dietas que desconocían: raciones enormes y alimentos industrializados ricos en azúcares, que tienen demasiadas calorías en poco volumen”, dice el doctor Héctor Bourgues, nutricionis-ta mexicano. “Sólo debemos comer hasta quedar satisfechos”.

Vuelve a lo tradicional. La nutricionista Claudia González recomienda en su libro *Gordito No Significa Saludable*, consumir tortillas de maíz, puesto que tienen más fibra y menos grasa que las tortillas de harina.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.