

JUNIO, MES DE LA GASTRONOMÍA PUERTORRIQUEÑA

En junio recibimos oficialmente el verano, generalmente buscamos dónde comer y pasar una experiencia gastronómica ya sea para compartir en familia o luego de un día de playa. Nuestra gastronomía es una mezcla de influencias taínas, africanas y españolas que forman parte de nuestra identidad cultural. Muchos de nuestros platos tradicionales pueden ser parte de una alimentación saludable cuando se preparan con técnicas de cocción adecuadas y se consumen en **porciones balanceadas**.

Por ejemplo, las viandas como la pana (panapén) la yautía, yuca, ñame, malanga y batata son excelentes fuentes de energía, fibra, vitaminas y minerales. Prefiérelas hervidas, asadas, al vapor, en sopas y guisos, en lugar de fritas.

Los gandules, habichuelas y garbanzos también son utilizados para la creación de platos puertorriqueños. Estas legumbres aportan proteína vegetal, fibra y nutrientes esenciales que favorecen la salud digestiva, ayudan al control de los niveles de azúcar en sangre y promueven la saciedad.

Si no presentas alergias a pescados y mariscos, puedes seleccionarlos también como fuente de proteína, consúmelos para beneficiarte de su aporte de proteína de alta calidad y grasas saludables. Puedes pedir tus platos también con carnes de aves como pollo o pavo. Selecciona como método de cocción: a la plancha, al horno o a la parrilla.

Junto al verano vienen las temperaturas más altas y para eso, qué mejor que comer nuestras frutas tropicales tales como la papaya, guayaba, mangó, parcha, guanábana, piña y acerola. Todas estas frutas son ricas en vitaminas, antioxidantes y fibra. No te excedas de una taza por porción y tampoco las consumas más de tres veces al día. Pide que tu bebida sea agua si vas a consumir frutas como postre, evita los postres con alto contenido de azúcar. Si deseas, también puedes ordenar un frappé pequeño sin azúcar añadida, especialmente si no cuentan con frutas frescas, pero asegúrate que ese frappé sea preparado con frutas y no con ingredientes procesados.

Hay otros alimentos tradicionales que debemos disfrutar con moderación porque contienen mayores cantidades de grasa y calorías. Algunos ejemplos de estos alimentos son las frituras tales como alcapurrias, bacalaítos, sorullos, rellenos de papa, entre otros. Una buena recomendación es que los prepares en el hogar para que selecciones mejores ingredientes, por ejemplo: las alcapurrias pueden estar rellenas de carne magra (+ de 90%) preparadas en el "air fryer", entre otras ideas que puedas tener para mejorar tu selección de alimentos.

Recuerda: No es necesario eliminar todo; lo importante es la porción y la frecuencia.

CELEBREMOS ESTE MES DE LA GASTRONOMÍA PUERTORRIQUEÑA HONRANDO NUESTRAS RAÍCES Y PROMOVRIENDO HÁBITOS SALUDABLES PARA TODA LA FAMILIA.

Fuente: Blog de la Academia de Nutrición y Dietética, Capítulo de Puerto Rico, 2024