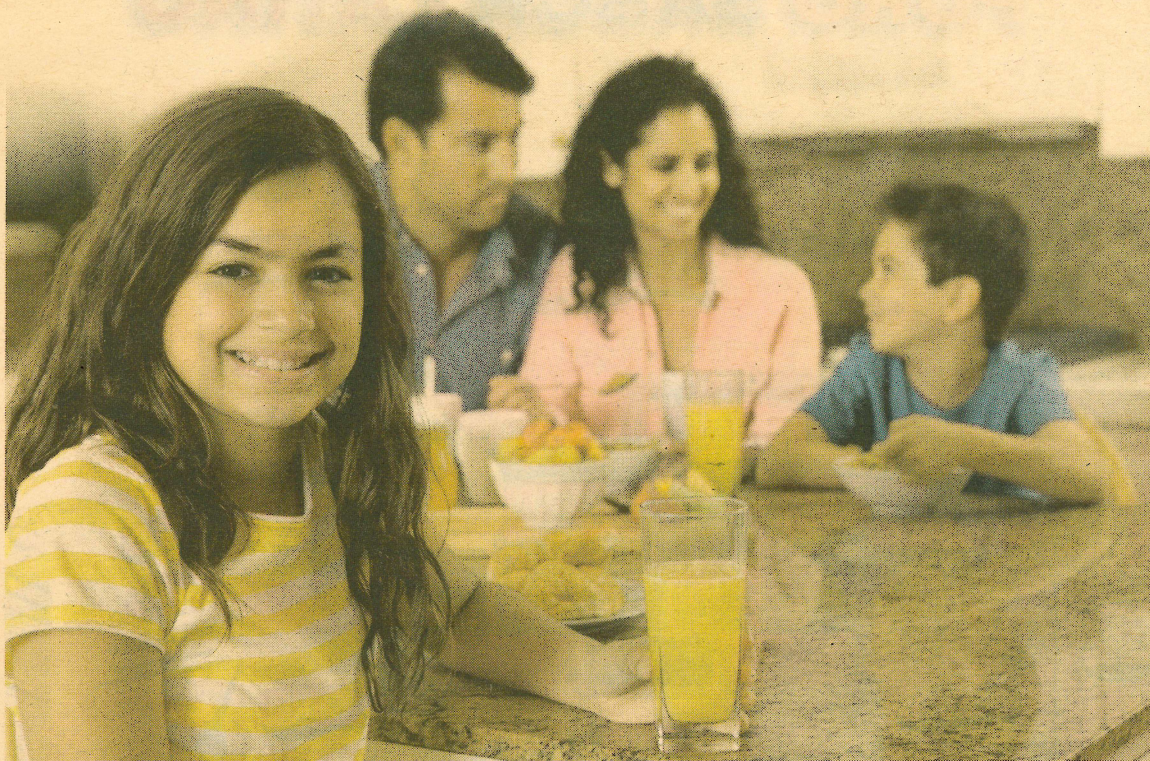


Traditional meals with a healthy diet



Family unity and cultural cooking is very important in the Latino home, and though traditions can vary from family to family, Latino's often use traditional meals as a way to preserve the culture of their homeland.

It may be possible, though, that the abundance of certain food is the reason why Latino's have a higher rate of diabetes and obesity than their non-Latino, white counterparts.

Steeped in family tradition and togetherness, it is important to share a quality life with your children and grandchildren for many years to come. Making small changes to your diet by adding healthy choices will allow you to balance traditional cuisine with healthier options and put you on the path to healthy longevity.

La unidad familiar y la cultura culinaria son muy importantes en los hogares latinos, y aunque las tradiciones pueden variar de una familia a otra, latinos, usualmente usan las comidas tradicionales como una forma de preservar la cultura de su patria.

Today's Tip:



START ADDING WHOLE FOODS TO AT LEAST ONE MEAL A DAY.

Begin by replacing white rice, white flour and white bread with brown rice, whole wheat flours and whole wheat bread.

Diets rich in whole foods have a high concentration of antioxidant phenolic, fiber, phytochemicals and micronutrients. Whole food nourishment is protective against chronic disease!

When it comes to being there for your loved ones, do not put off until tomorrow what you can do today.

To share your new dietary triumphs, or receive a copy of our nutrition-based newsletter write us at: info@inspiringwellnessolutions.com or visit us at www.inspiringwellnessolutions.com info@inspiringwellnessolutions.com



EMPEZAR A AÑADIR ALIMENTOS INTEGRALES A POR LO MENOS UNA COMIDA AL DÍA.

Comience por sustituir el arroz blanco, la harina blanca y el pan blanco con arroz integral, harina de trigo integral y pan integral. Las dietas ricas en alimentos integrales tienen una alta concentración de antioxidantes fenólicos, fibra, fitoquímicos y micronutrientes. Los alimentos integrales son protectores contra enfermedades crónicas!

Cuando se trata de estar ahí para tus seres queridos, no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.

Para compartir tus nuevos triunfos dietéticos, o recibir una copia de nuestro boletín basado en nutrición, escríbenos a: info@inspiringwellnessolutions.com o visítanos en: www.inspiringwellnessolutions.com

Sin embargo, puede ser posible, que la abundancia de ciertos alimentos es la razón por la cual, la raza latina tienen un índice mucho más alto de diabetes y obesidad que otras razas.

Inmersa en la tradición y unión familiar, es realmente importante el compartir una vida de calidad con los hijos y nietos durante muchos años por venir. Hacer pequeños cambios en la dieta, mediante la adición de opciones saludables, le permitirá equilibrar la cocina tradicional con elecciones más sanas y colocarse en el camino de una longevidad saludable.

LisaMarie Tersigni is a holistic health counselor, integrative nutrition specialist and a certified Reiki MasterTeacher. She specializes in disease prevention and perimenopausal health. In addition, she works in disease and weight management.



cbg this