

Platos Latinoamericanos en EE.UU.

Si eres latino y vives en los **Estados Unidos**, seguramente extrañas los sabores y aromas de la **comida típica de tu país** de origen. Pero no tienes que preocuparte, porque hay una extensa lista de recetas típicas latinas **más populares** disponibles para que disfrutes. Si eres de México, Puerto Rico, Cuba, El Salvador, República Dominicana, Colombia, Honduras, Ecuador, Perú, Venezuela, Argentina, Chile, España, Panamá, Bolivia, Uruguay o Paraguay, hay algo para ti.

Desde tacos mexicanos y arroz con pollo cubano, hasta arepas venezolanas y ceviche peruano, hay una gran variedad de platos deliciosos que puedes preparar en casa. Además, la **comida latina es conocida** por su sabor picante, y si te gusta ese toque de calor, ¡hay muchas opciones para ti!

Además, la comida latina es conocida por su diversidad de ingredientes y sabores, lo que la convierte en una opción excelente para aquellos que buscan explorar nuevos sabores y probar cosas nuevas. Si tienes **amigos y familiares no latinos**, también pueden unirse y experimentar con estas recetas.

En resumen, **si eres latino y vives en los Estados Unidos**, tienes una gran oportunidad de revivir los sabores y aromas de tu infancia con una amplia selección de recetas típicas latinas populares. No dudes en probarlos y compartirlos con tus seres queridos. ¡Buen provecho!

Recetas de mi País

Recetas Mexicanas

Recetas Peruanas

Recetas Hondureñas

Recetas Chilenas

Recetas Salvadoreñas

Recetas Puertorriqueñas

Categorías de Recetas típicas Latinas

[Guisos Latinos en Estados Unidos](#)

[Consejos y trucos de cocina](#)

Recetas de Platos Principales Latinos

Receta de Postres Típicos Latinos

Recetas de Salsas y Aderezos Latinos

Bebidas típicas Latinas

[Receta de Aperitivos Típicos Latinos](#)

[Recetas de Sopas y Cremas Latinas](#)

[Recetas de ensaladas Latinas](#)

[Recetas de Panes Típicos Latinos](#)

Visita las últimas entradas agregadas

[Disfruta la delicia de las Humitas Dulces Peruanas](#)

[Deliciosas brochetas de pollo al estilo peruano](#)

[Receta de empanadas peruanas de carne](#)

[Prepara un delicioso Dulce de Camotillo casero](#)

[Descubre la deliciosa receta del Chifón peruano: un pastel esponjoso y suave](#)

[Receta de Sancochado peruano: un sabor único y nutritivo](#)

[Receta de Tallarines Rojos con Pollo al](#)

[estilo peruano: una delicia para todos los paladares](#)

[Receta de Causa Rellena de Pollo al Estilo Peruano](#)

[Descubre la deliciosa receta del pollo saltado peruano: un clásico de la gastronomía](#)

[Receta de Picaña a la Parrilla al estilo peruano](#)

[Receta de sopa a la minuta peruana: un reconfortante platillo para disfrutar en casa](#)

[Disfruta del sabor del mar con la deliciosa Jalea Mixta de Pescado](#)

[Receta del delicioso y saludable Sudado de Pescado](#)

[Deliciosa Receta de Pescado a lo Macho: Sabores Peruanos Para Disfrutar](#)

[Disfruta de un delicioso Chicharrón de Pescado: receta tradicional y nutritiva](#)

[Exquisita Receta de Tallarines Verdes Peruanos: Un Sabor Inolvidable](#)

[Receta de Chanfainita Peruana: Un delicioso plato para disfrutar en casa](#)

[Receta de deliciosos tamalitos verdes peruanos: ¡sorprende a tu familia!](#)

[Receta Auténtica de Tamales Peruanos:
Pollo o Chanco](#)

[Deliciosa receta de cuy frito peruano:
una auténtica delicia andina](#)

[Receta de Pollo Broaster Casero:
Crujiente y Delicioso](#)

[Delicioso pollo a la parrilla al estilo peruano: ¡descubre la receta!](#)

[Receta Auténtica de Arroz con Pollo Peruano: Delicioso y Fácil de Preparar](#)

[Pollo Teriyaki Casero: Receta Fácil y Deliciosa](#)

[Chipirones Guisados a la Andaluza: Receta Sabrosa y Fácil](#)

[Deliciosos Patacones Pisao colombianos: Receta auténtica](#)

[Delicioso Pollo Marsala: Una Receta Italo-Americana Irresistible](#)

[Receta auténtica de caldo de res rojo al estilo mexicano](#)

[Descubre la deliciosa Receta de cajeta casera mexicana](#)

[Receta de Pan de Leche Casero: El Mejor Pan para tus Sándwiches](#)

[Receta de sopita de fideos de estrella](#)

[Receta de Borrachitos: Un Clásico Irresistible](#)

[Receta de Caldo de Gallina](#)

[Receta de mostachones de Utrera](#)

[Receta Papas Locas Canarias: un delicioso plato para compartir con amigos](#)

[Receta del Lomo Saltado Peruano](#)

[Receta de empanadas venezolanas rellenas de pollo y carne](#)

[Receta de Picaña al horno con patatas y pimientos](#)

[Receta de pollo al ajillo con tajadas bien doradas](#)

[Receta de Bombones cubiertos de chocolate](#)

[Receta de caldo de cabeza de pescado](#)

[Receta de arepas de maíz colombiana con queso](#)

[Receta de Tortitas de Calabaza](#)

[Receta de Sopa de Salchichón](#)

[Receta de Rellenos de Papa](#)

[Receta de Pollo guisado Boricua](#)

[Receta de Pernil Asado Boricua](#)

[Receta de Pasteles de yuca Boricua](#)

[Receta de Pasteles de Masa](#)

[Receta de Pan de agua Boricua](#)

[Receta de Mollejas en escabeche](#)

[Receta de Jamón con Piña Boricua](#)

[Dulces típicos de Puerto Rico](#)

[Receta de Cuajitos forma rápida](#)

[Receta de Crema de Maíz Puertorriqueña](#)

[Receta de Asopao de Camarones Boricua](#)

[Receta de Arroz con Dulce Típico Boricua](#)

[Receta de Arroz Mamposteao Boricua](#)

[Receta de Tostones de Plátano](#)

[Receta de Casquitos de Guayabas
Puertorriqueños](#)

[Receta de Pastelillos de Carne Boricua](#)

[Receta de Gandinga Guisada](#)

[Receta de Sierra Frita Boricua](#)

[Receta de Arroz con Jueyes](#)

[Receta de Pique Criollo Puertorriqueño](#)

[Receta de Quesitos Puertorriqueños](#)

[Receta de Guanimes Dulces](#)

[¿Cómo hacer Bistec Encebollado en Salsa?](#)

[Receta de Arroz Congrí Boricua](#)

[Receta de Limber de Leche](#)

[Receta de Canoa de Plátano](#)

[Receta de Bola de Fuego](#)

[Receta de Pernil Relleno para navidad](#)

[Receta de Arroz con Longaniza Boricua](#)

[Receta de Ensalada de Pulpo](#)

[Receta de Rellenos de Pana](#)

[Receta de Carne Guisada Boricua](#)

[Receta de Amarillos en Almíbar](#)

[Receta de Fricasé De Pollo Boricua](#)

[Cómo hacer Granos de Humacao Boricua](#)

[Receta de Antipasto de Atún](#)

[Receta de Crema de plátano](#)

[¿Cómo hacer Cremitas de Coco?](#)

[Receta de Arroz con Vegetales](#)

[Receta de Flan de Nutella](#)

[Receta de Pan de guineo](#)

[Receta de Buñuelos de Viento
Puertorriqueño](#)

[Receta de Jugo de Acerola](#)

[Cómo hacer masa para la alcapurria](#)

[Receta de morcillas boricuas](#)

[Receta de caldo de pollo boricua](#)

[Receta de brazo gitano Boricua](#)

[Receta de Flan tradicional boricua](#)

[Receta de Pepper Pollo](#)

[Receta de ensalada de King Crab](#)

[Receta de Sorullitos De Maíz Con Queso](#)

[Receta de Almojábanas Puertorriqueñas](#)

[Receta de Pastelillos de Chapín
Puertorriqueño](#)

[Receta de Tembleque de Coco Boricua](#)

[Receta de flan de calabaza](#)

Recetas Destacadas

¿Qué es el IMC?

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida utilizada para evaluar el peso de una persona en relación con su altura. Es una forma sencilla y rápida de determinar si alguien tiene un peso saludable o si está en riesgo de problemas de salud relacionados con el peso.

El IMC se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por su altura en metros cuadrados. La fórmula es la siguiente:

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (m}^2\text{)}$$

Por ejemplo, si alguien pesa 70 kilogramos y mide 1.75 metros de altura, su IMC sería:

$$\text{IMC} = 70 / (1.75^2) = 22.86$$

¿Cómo funciona la calculadora de IMC?

La calculadora de IMC es una herramienta que te permite calcular tu IMC de forma rápida y sencilla. Simplemente ingresa tu peso y altura en la calculadora y haz clic en el botón «Calcular». La calculadora tomará tus datos y realizará el cálculo del IMC utilizando la fórmula mencionada anteriormente.

Es importante tener en cuenta que la calculadora de IMC solo te dará un número. Este número es tu IMC, pero no te dice si estás saludable o no. Para saber si tu IMC es saludable o no, debes compararlo con los rangos de valores recomendados para el IMC.

Rangos de valores recomendados para el IMC

Aquí te dejamos una tabla con los rangos de valores recomendados para el IMC:

IMC	Clasificación
Menos de 18.5	Bajo peso
18.5 – 24.9	Peso saludable
25.0 – 29.9	Sobrepeso
30.0 – 34.9	Obesidad grado I
35.0 – 39.9	Obesidad grado II
40 o más	Obesidad grado III

Busca tu receta preferida Aquí

[wd_asp id=1]

Es importante recordar que el IMC es solo una medida general y no tiene en cuenta otros factores importantes, como la composición corporal y la distribución de la grasa. Por ejemplo, una persona musculosa puede tener un IMC alto pero estar en buena forma física.

En Resumen

La calculadora de IMC es una herramienta útil para evaluar tu peso en relación con tu altura, pero no es la única medida importante. Es importante recordar que el IMC no es una medida perfecta y no tiene en cuenta todos los factores importantes relacionados con la salud. Si tienes preocupaciones sobre tu peso o tu salud en general, es importante hablar con un

profesional de la salud para obtener una evaluación más completa.

Descargas de Recetas

Receta de frijoles licuados de la Abuela

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de frijoles licuados de la Abuela](#)

Receta de Tortas de Pan Hondureños

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Tortas de Pan Hondureños](#)

Beneficios del jugo de chayote con limón

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Beneficios del jugo de chayote con limón](#)

Receta de Pepper Pollo

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Pepper Pollo](#)

Receta de Pastelitos Hondureños

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar Receta de Pastelitos Hondureños](#)

Receta de Fritas Hondureñas

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar Receta de Fritas Hondureñas](#)

Receta de jugos para bajar el azúcar en la sangre

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de jugos para bajar el azúcar en la sangre](#)

Receta de Queque básico chileno

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Queque básico chileno](#)

Receta de Pan de maíz puertorriqueño

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Pan de maíz puertorriqueño](#)

Receta de Arroz con maíz Boricua

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Arroz con maíz Boricua](#)

Beneficios del café con limón

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Beneficios del café con limón](#)

Recetas de jugos para desinflamar hemorroides

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Recetas de jugos para desinflamar hemorroides](#)

Receta de Gandinga Guisada

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Gandinga Guisada](#)

Receta de Ensalada de papas boricua estilo Puerto Rico

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Ensalada de papas boricua estilo Puerto Rico](#)

Receta de Papas doradas al Sartén Chilenas

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Papas doradas al Sartén Chilenas](#)

Receta de Pollo guisado Boricua

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Pollo guisado Boricua](#)

Receta Limpia de huevo

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta Limpia de huevo](#)

Toronja beneficios y desventajas

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Toronja beneficios y desventajas](#)

Cuál es la mejor carne de cerdo para pozole

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Cuál es la mejor carne de cerdo para pozole](#)

Para qué sirve el Chayote crudo en ayunas

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Para qué sirve el Chayote crudo en ayunas](#)

Café con aceite de coco, una receta infalible

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Café con aceite de coco, una receta infalible](#)

Jugos para bajar el colesterol de forma natural

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Jugos para bajar el colesterol de forma natural](#)

Receta de birria de res de la Abuela

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de birria de res de la Abuela](#)

Receta de Crema de Maíz Puertorriqueña

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Crema de Maíz Puertorriqueña](#)

Receta de Arroz con salchichas Boricua

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Arroz con salchichas Boricua](#)

Receta de Guanimes de maíz

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Guanimes de maíz](#)

Receta de Pollo con Champiñones sin Crema

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Pollo con Champiñones sin Crema](#)

Receta de té de ruda y para qué sirve

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de té de ruda y para qué sirve](#)

Receta de Churrascas Chilenas

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Churrascas Chilenas](#)

Receta de churrasco

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de churrasco](#)

Receta de Mavi o Mabi

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Mavi o Mabi](#)

Receta de Salsa rosada mayoketchup boricua

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Salsa rosada mayoketchup boricua](#)

Para qué sirve el té de zacate de limón

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Para qué sirve el té de zacate de limón](#)

Receta de Cóctel Machu Picchu

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Cóctel Machu Picchu](#)

Receta de biónico de fruta Mexicano

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de biónico de fruta Mexicano](#)

Receta de caldo de pollo boricua

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de caldo de pollo boricua](#)

Receta de Jamón con Piña Boricua

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Jamón con Piña Boricua](#)

Receta de Limber de Leche

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Limber de Leche](#)

Receta de Orégano brujo

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Orégano brujo](#)

Receta de pay de piña

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de pay de piña](#)

Receta de Rellenos de Papa

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Rellenos de Papa](#)

Receta de Sopa de Mondongo

[Descargar Receta en PDF](#)

[Regresar a Receta de Sopa de Mondongo](#)

Vídeos de Recetas

Video Beneficios del jugo de chayote con limón

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de Pepper Pollo

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de Fritas Hondureñas

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de jugos para bajar el azúcar en la sangre

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de Tortas de Pan Hondureños

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de frijoles licuados de la Abuela

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de linaza hervida y para qué sirve

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de Pastelitos Hondureños

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

VideoCuál es la mejor carne de cerdo para pozole

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de Queque básico chileno

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de Pan de maíz puertorriqueño

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de Papas doradas al Sartén Chilenas

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Jugos para bajar el colesterol de forma natural

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Para qué sirve el chayote crudo en ayunas

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de Arroz con maíz Boricua

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta Limpia de huevo

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de Ensalada de papas boricua estilo Puerto Rico

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Beneficios del café con limón

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Recetas de jugos para desinflamar hemorroides

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Toronja beneficios y desventajas

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de té de ruda y para qué sirve

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de Orégano brujo

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de Pollo con Champiñones sin Crema

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Para qué sirve la infusión de romero con canela

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de Sopa de Mondongo

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de Pollo en Achiote

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de biónico de fruta Mexicano

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de Crema de Maíz Puertorriqueña

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)

Video Receta de Rellenos de Papa

[Regresar a Receta Escrita Aquí](#)