



DIVERSITY, EQUITY,
INCLUSION, & BELONGING

HONRANDO LA HERENCIA HISPANA

SEPT. 15 – OCT. 15

HISTORIA DEL MES DE LA HERENCIA HISPANA

El Mes de la Herencia Hispana es un momento para celebrar y honrar a las personas de ascendencia hispana que han influido en los Estados Unidos de manera monumental y aprender sobre su impacto en la cultura estadounidense.

Esta celebración comenzó como una semana en Septiembre de 1968. El representante Esteban E. Torres propuso la celebración de un mes en 1987 para *“observar y coordinar adecuadamente eventos y actividades para celebrar la cultura y los logros Hispanos”*. El presidente George Bush declaró el período de 31 días en 1989.



INFINITYREHAB.COM



COMPRENDIENDO LOS TÉRMINOS CULTURALES

- Los términos *hispano*, *latino* y *latinx* se refieren a la cultura u origen de una persona.
- *Latino* se refiere a los de América Latina, abreviatura de Latinoamericano.
- El español es un idioma de género. Por lo tanto, el término *latino* sigue esta convención, mientras que *Latinx* es un término alternativo neutral en cuanto al género y no binario.



Infórmese sobre la herencia hispana. Utilice los recursos de este folleto y haga su propia investigación.

FORMAS DE CELEBRAR EL MES DE LA **HERENCIA HISPANA**



Aprenda sobre el Día de la Independencia de México, que marca el aniversario histórico de la independencia del país de España.



Apoye los negocios de dueños hispanos



Pruebe algunas recetas tradicionales hispanas: escanee los códigos QR a continuación para comenzar a cocinar.



EMPANADAS

Las empanadas son pasteles en forma de media luna rellenos con una variedad de ingredientes, desde salados hasta dulces. Muchas culturas tienen su propia versión en las empanadas, ¡aquí hay solo algunas!



Empanadas de Carne Argentina



Empanadas Chilenas



Empanadas de Plátano



ELOTES

También llamado maíz callejero mexicano a la parrilla, esta receta adopta un enfoque completamente nuevo para el maíz en la mazorca.



CHURROS

¡Crujientes por fuera, suaves por dentro! Los churros son pasteles largos y dulces de masa frita, sabrosos solos o servidos con una salsa como chocolate o dulce de leche. Los churros se disfrutan en todos los países de habla hispana y portuguesa, incluidos Argentina, Colombia, México, España y otros.



ROPA VIEJA

¡Pon este plato tradicional cubano en la olla de cocción lenta por la mañana y haz que la cena se cocine sola! Sirva sobre arroz blanco con una guarnición de frijoles negros y plátanos fritos.



Ropa Vieja



Plátanos fritos

Todos los enlaces no están patrocinados. Consulte a su médico antes de realizar cambios en su dieta.