



# Alimentación Saludable para Personas de Edad: Super Sándwiches<sup>1</sup>

Jennifer Hillan<sup>2</sup>



Los sandwiches pueden ser una comida rápida, fácil y nutritiva cuando se combina con fruta y leche. A continuación les ofrecemos algunos consejos para crear nuevos y nutritivos sandwiches.



## El pan

Existen innumerables variedades de pan.

¡Experimente con panes sin levadura, "bagels" o tortillas!



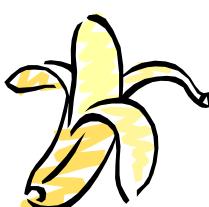
Elija con frecuencia pan integral (de cereales enteros, sin refinar) Este tipo de pan suministra energía, vitaminas, minerales y fibra.



## Para untar

Para un plato bajo en grasa mezcle atún, pavo o pollo triturado con yogur descremado en vez de mayonesa.

En lugar de crema de maní y mermelada, pruebe la crema de maní con banana. Si lo prefiere algo más dulce añada un poco de miel.



Pruebe las latas de legumbres majadas o el tofu (cuajo de soya), añada cebolla, ajo, perejil, pimienta u otras especias para mejorar su sabor. Los garbanzos, los frijoles negros y los frijoles rojos funcionan bien con esta receta.



Intente evitar la mayonesa, margarina, mantequilla y el queso para untar. Estos productos tienen muchas calorías y grasas pero pocas vitaminas y minerales. En su lugar, pruebe la mostaza, el yogur desnatado o el requesón.

Cuando compre embutidos y fiambres elija ternera asada, pavo y jamón cocido con bajo contenido en grasa. Pida productos que no lleven sal añadida.

## Otros ingredientes

Aumente el valor nutritivo de sus sandwiches añadiéndoles vegetales o frutas. Pruebe a añadir manzana, piña, rábano, espinaca, zanahoria, calabacín, tomate o pepino.



1. This is document FCS 8699-SPAN, one in a series of the Department of Family, Youth and Community Sciences, Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611. Publication date: February 2005. The English version of this Spanish language leaflet is *Healthy Eating for Elders: Super Sandwiches*. This leaflet was developed with funding from the Florida Department of Elder Affairs in partnership with state, county, and local agencies. Please visit the EDIS Web site at <http://edis.ifas.ufl.edu>
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, former ENAFS nutrition educator/trainer, Department of Family, Youth and Community Sciences, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611. English version reviewed by Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, professor, and Leigh Ann Martin, MESS, former ENAFS project coordinator, University of Florida. Translated by Sergio Romero, MS, ATC, University of Florida. Translation reviewed by Isabel Valentín-Oquendo, MS, RD, former curriculum coordinator FNP, University of Florida.