

Alimentación Saludable: Sugerencias para ensaladas¹

Jennifer Hillan y Emily Minton²

¡Las ensaladas son rápidas y fáciles de preparar y tienen infinidad de opciones! Las ensaladas son una comida práctica y saludable, acompáñelas con galletas integrales o con pan de trigo. Pruebe algunas de estas opciones en su próxima ensalada.

- Escoja una variedad en color de lechugas como la romana, lechuga de hojas coloradas verdes o espinacas. Estas selecciones tienen más nutrientes que la lechuga “iceberg.”
- Prepare una ensalada de verduras enlatadas. Mezcle dos o más verduras, tales como zanahorias en rodajas, remolacha, judías verdes o maíz.
- Mezcle verduras y frutas para un nuevo sabor. Pruebe con rodajas de manzana, arándanos o fresas sobre hojas de espinaca.
- Añada frijoles enlatados a su ensalada favorita. Experimente con frijoles de lima, judías verdes o garbanzos.



Figura 1. Tiras de pollo con lechugas varias, guisantes, zanahoria rallada, rodajas de naranja pimienta, rábano, cebolla, con una vinagreta de jengibre, cilantro, ajonjolí. Créditos: Foto de *chotda*. Licencia: CC BY-NC-ND 2.0. Fuente: <http://flic.kr/p/5ZQU4>.

1. The English version of this document is *Healthy Eating: Salad Suggestions* (FCS8696). Este documento, FCS8696-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de primera publicación febrero 2005. Revisado mayo 2012. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, la anterior educadora/entrenadora de nutrición de ENAFS y Emily Minton, BS, la anterior coordinadora del programa de ENAFS, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

- Cuídese de los alimentos altos en grasa, aderezos altos en calorías. En lugar, compre aderezos bajos en grasa o prepárelos con jugo de limón o lima, vinagre y aceite vegetal o de oliva.
- Para añadir sabor, mezcle hierbas frescas picadas.
- Prepare capas con rodajas de tomate sobre lechuga o espinaca. Añada encima queso ricota bajo en grasa.
- Añada proteína a su ensalada con queso rallado o en cubos bajo en grasa, huevo cocido picado, un puñado de nueces picadas, tofu, atún enlatado o pollo.

Sugerencias de frutas y verduras

- No lave las frutas y verduras hasta que estén listas para usar; las verduras se mantendrán frescas por más tiempo.
- Congele lo que le sobró de pimentones, hongos y cebollas cortadas para usarlas en otra ocasión.
- Si es posible, compre los alimentos con amigos o familia y comparta una lechuga u otras frutas y verduras que usted no pueda usar en 3 o 4 días.



Figura 2. Añade fresas frescas y nueces picadas a hojas de espinacas para una ensalada sabrosa y nutritiva.

Créditos: <http://www.thinkstock.com>