

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.
- 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.

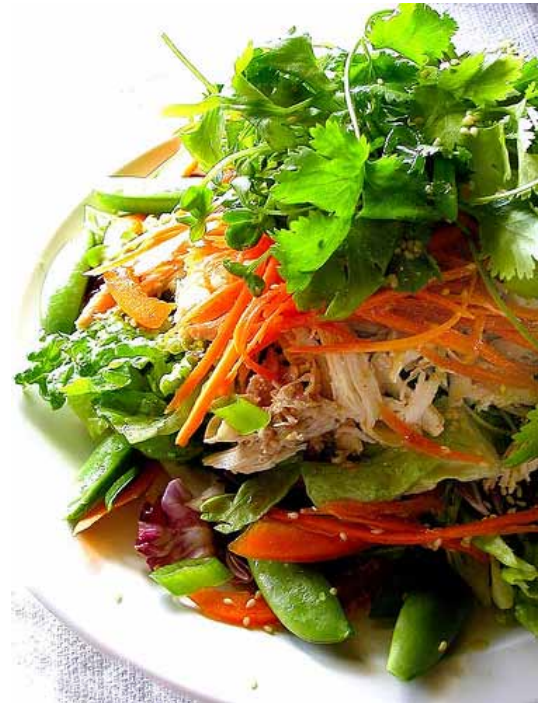


Figura 1. Tiras de pollo con lechugas varias, guisantes, zanahoria rallada, rodajas de naranja pimienta, rábano, cebolla, con una vinagreta de jengibre, cilantro, ajonjolí. Foto de *chotda*. Licencia: CC BY-NC-ND 2.0. Fuente: <http://flic.kr/p/5ZQU4>.

- Prepare capas con rodajas de tomate sobre lechuga o espinaca. Añada encima queso ricota bajo en grasa.

1. 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. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: febrero 2005. Revisado: octubre 2011. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior educadora/entrenadora de nutrición de ENAFS y Emily Minton, BS, 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. Contacto [Unnur Gylfadottir \(unnur@ufl.edu\)](mailto:unnur@ufl.edu) para más información.

- 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.