

Alimentación Saludable: Super sándwiches¹

Jennifer Hillan y Emily Minton²

Los sándwiches pueden ser comidas rápidas, nutritivas y fáciles de preparar. ¡A continuación verá unos consejos para crear nuevos sándwiches que podrían ser sus favoritos!

Panes

El pan viene en distintas variedades. ¡Experimente con sándwiches hechos en pan pita, panecillo o tortillas! Seleccione panes de granos integrales. Estos proveen energía, vitaminas, minerales y fibra. Pruebe los de trigo integral, centeno o centeno integral u otros hechos con harinas de granos integrales.

Rellenos

Para un relleno bajo en grasa, mezcle atún, pavo o pollo con yogur sencillo bajo en grasa en lugar de mayonesa. ¡Intente añadir cebolla cortada, apio y pepino o pepinillos para dar más sabor y un toque crujiente!

En lugar de mantequilla de maní y mermelada, pruebe mantequilla de maní y banano. Añada un poco de miel para un sándwich más suave.

Pruebe frijoles machacados enlatados o tofu firme sazonado con cebolla picada, perejil, ajo, pimienta u otras especies. Los garbanzos, frijoles negros y rojos funcionan bien. Cuando compre las carnes, seleccione carne de res baja en grasa, jamón o pavo. Pregunte por carnes sin sal añadida.

Cúidese de las salsas como la mayonesa, margarina, mantequilla y el queso crema. Estos añaden calorías y grasas pero pocas vitaminas y minerales. En lugar de estos,



Figura 1. Turquía y vegetales de hojas verdes en pan integral con chutney. Créditos: Foto por Kevin Elliott Chi. Licencia: CC BY-NC-SA 2.0. Fuente: <http://flic.kr/p/5rH1Rj>.

pruebe mostaza, yogur sencillo bajo en grasa o diferentes sabores de humus.

***Consejo:** Cuando use yogur sencillo bajo en grasa, pruebe añadiendo hierbas u otras especies como el eneldo o comino para más sabor.*

Otros ingredientes

Añádale a su sándwich valor nutricional al añadir verduras o frutas. Pruebe con manzanas, piña, rábanos, espinaca, tomates, col, pepino, zanahorias ralladas o calabacín.

1. The English version of this document is *Healthy Eating: Super Sandwiches (FCS8699)*. Este documento, FCS8699-Span, es uno de una serie 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. Publicado: febrero 2005. Revisado: julio 2011. Traducido del inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Visite el 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, coordinadora del programa de ENAFS, 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, Gainesville, Florida 32611.