

Coma Bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



Consejos inteligentes para preparar una ensalada saludable

Incluya más nutrición en su día con una ensalada colorida y rica en nutrientes. Tenga los ingredientes básicos listos en casa para agregarlos rápidamente a cualquier comida. Anime a los niños a comer más vegetales estableciendo ingredientes para que hagan sus propias ensaladas.

Ya sea que esté en casa o se encuentre comiendo afuera en una barra de ensaladas, mezcle y combine los ingredientes para explorar nuevas combinaciones. Prepare su ensalada seleccionando uno o más ingredientes de los grupos que se enumeran a continuación. La cantidad de alimentos elegidos y las cantidades pueden variar, dependiendo de si la ensalada se come como plato principal o como acompañamiento.

Considere el sabor, la textura y el color. ¡Agregue una pequeña cantidad de aderezo para ensaladas y disfrute!

Paso uno: Construya su base

Seleccione uno o más de estos vegetales de hoja verde como base de su ensalada.

Rúcula	Lechuga de hoja verde	Repollo
Boston	Col rizada	Raddichio
Lechuga Bibb	Lechuga de bola	Lechuga de hoja roja
Escarola	Vegetales mixtos	Espinaca romana



Paso dos: Aumente los nutrientes con más vegetales y frutas

Agregar vegetales adicionales a una ensalada ayuda a agregar textura y sabor, así como a aumentar los nutrientes. Sea creativo triturando, cortando en cubitos, rallando o tajando una variedad de vegetales de diferentes colores, tales como:

Corazones de alcachofa	Castañas de agua	Calabacín	Bok choy
Brócoli	Remolacha	Pimientos dulces	Apio
Maíz	Coliflor	Zanahorias	Cebolla
Rábanos	Pepino	Hongos	Tomates
	Repollo rojo	Guisantes	

Las frutas también pueden funcionar bien en ensaladas y agregar un poco de dulce a la combinación. Ejemplos incluyen:

Manzana	Bayas frescas	Cerezas secas	Uvas
Naranjas mandarinas	Melón	Pera	Pasas

Paso tres: Considere agregar proteína para hacer un plato principal

Su ensalada se puede convertir en un plato principal abundante al agregarle algún tipo de alimento con proteína.

Carnes, aves y mariscos cocidos:

carne de res, huevo cocido, pollo, jamón, salmón, camarones, atún, pavo

Algunas opciones vegetarianas incluyen:

Frijoles negros, garbanzos, edamame, frijoles rosados, frijoles blancos, tofu

** Los frutos secos y las semillas también pueden ser fuentes de proteínas para los vegetarianos.*

Paso cuatro: Aderece su ensalada

De sabor a su ensalada con una pequeña cantidad de aderezo.

Para opciones bajas en grasas saturadas, considere aderezos basados en aceite y vinagre o yogur en lugar de las opciones cremosas tradicionales. La salsa también puede complementar una ensalada de una forma divertida.

Adorne con un poco de hierbas frescas, como cilantro, perejil o albahaca, si lo desea.

Ideas de combinaciones

- Lechuga romana, maíz, salsa, aguacate picado, con pollo a la parrilla y jugo de limón
- Garbanzos, pepino picado, tomate y cebolla, con vinagreta de hierbas
- Rúcula, peras rojas en rodajas, nueces, queso azul y aderezo de mostaza y miel
- Hojas verde-oscuras mixtas, remolacha asada, naranjas y pistachos

Espolvoree algunos extras (opcional)

Estos deliciosos aderezos contienen una gran cantidad de calorías en una porción pequeña. Úselos con moderación para completar una ensalada.

También puede ser creativo agregando granos cocidos a su ensalada. Estos le pueden ayudar a equilibrar su comida. Además, agregan sabores adicionales y textura a su ensalada.

Granos cocidos

Bulgur, farro, quínoa, trigo

Nueces y semillas sin sal *

Almendras, anacardos, maní, nueces brasileras, pistachos, pepitas de calabaza, semillas de girasol, nueces

Queso

Azul, cheddar, feta, mozzarella, parmesano

Otro

Aguacate, trocitos de tocino, pan tostado, aceitunas, tiras de tortilla

Para obtener una referencia a un nutricionista dietista registrado y para obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite www.eatright.org.

eat right[®] Academy of Nutrition and Dietetics

La Academia de Nutrición y Dietética es la mayor organización de profesionales de la alimentación y la nutrición. La Academia se compromete a mejorar la salud y promover la profesión de dietética a través de la investigación, la educación y la abogacía.

Esta hoja de consejos es proporcionada por:

Escrito por el personal de la Academia de Nutrición y Dietética, nutricionistas dietistas registrados.

© Academy of Nutrition and Dietetics. Se permite la reproducción de esta hoja de consejos con fines educativos. No se autoriza la reproducción con fines de venta.