

# Coma Bien

Consejos de Comida, Nutrición y Salud de la Academia de Nutrición y Dietética



## 20 maneras de disfrutar más frutas, vegetales, granos integrales y productos lácteos

Para aprovechar al máximo las calorías y nutrientes que consume, escoja alimentos que contengan muchas vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes y que a la vez tengan menos calorías. Seleccione más a menudo frutas, vegetales (verduras), granos integrales y productos lácteos descremados o bajos en grasa. Tenga en cuenta el tamaño de las porciones, ya que incluso los alimentos bajos en calorías van sumando cuando comemos porciones más grandes de las necesarias.

1. Hay una gran variedad de vegetales que se pueden añadir a la pizza. Pruebe comerla con brócoli, espinaca, pimientos verdes, tomates, hongos y calabacines (zucchini).
2. ¡Póngale salsa... de frutas a sus preparaciones. Muela bayas (moras), manzanas, duraznos (melocotones) o peras para obtener una salsa espesa y dulce para acompañar pescados o aves asados o panqueques, tostadas francesas o waffles.
3. Al desayuno prepare un batido con leche baja en grasa, fresas congeladas y una banana.
4. Caliente sobrantes de arroz integral con vegetales mixtos, salsa y nueces.
5. Prepare un burrito con tortillas de harina integral con vegetales salteados y queso bajo en grasa.
6. Use vegetales crujientes como palitos de zanahorias y apio en vez de papitas con salsa o un aderezo para ensaladas bajo en grasa.
7. Use vegetales coloridos para asar brochetas o pinchos como tomates, pimientos verdes y rojos, hongos y cebollas.
8. "Banana Split": Ponga una cucharada de yogur bajo en grasa congelado encima de una banana rebanada. Espolvóreela con una cucharada de nueces picadas.
9. Añada color a las ensaladas con zanahorias pequeñas, tomates uva, hojas de espinaca o mandarinas.
10. Prepare avena instantánea con leche baja en grasa o descremada en vez de agua. Cúbrala con arándanos secos y almendras.



11. Rellene un omelet con vegetales y transfórmelo en una comida succulenta con brócoli, calabacines, zanahorias, pimientos, tomates o cebollas y queso cheddar fuerte bajo en grasa.
12. Dele un toque glamoroso a sándwiches, rellenándolos con frutas y vegetales, tales como piña, manzana, pimientos, pepinos y tomates rebanados.
13. Empiece su día con frutas. Adquiera el hábito de añadir frutas a la avena, a los cereales listos para comer, al yogur o a waffles para tostar.
14. Provisiones: Llene su refrigerador con vegetales y frutas crudas — “la comida rápida de la naturaleza”— limpias, frescas y listas para comer.
15. Cubra una papa asada con frijoles y salsa o brócoli y queso bajo en grasa.
16. Caliente en el microondas una taza de sopa de tomate o de vegetales como merienda rápida de media tarde.
17. Agregados “rallados”: Agregue vegetales rallados o picados como calabacines, espinaca y zanahorias a la lasaña, al pastel de carne, al puré de papas, a las salsas para pasta y a los platillos de arroz.
18. Rellene un pan pita integral con ricotta y rebanadas de manzana Granny Smith. Añádale una pizca de canela.
19. Haga que su platillo principal sea una ensalada de hojas verde oscuro y otros vegetales coloridos. Añádale garbanzos o frijoles de soya frescos (edamame). Alíñela con un aderezo bajo en grasa.
20. Pruebe esta receta que es una merienda fácil y saludable. ¡Sorpresa! Las palomitas de maíz son un grano integral.

### Deliciosas palomitas de maíz

Rinde 1 porción

3 tazas de palomitas de maíz preparadas sin grasa ni sal

1 cucharada de almendras rebanadas

2 cucharadas de uvas pasas u otros frutos secos como arándanos rojos, albaricoques o dátiles

½ cucharadita de canela en polvo

1 cucharadita de azúcar

Mezcle en un tazón mediano todos los ingredientes y revuélvalos bien.

Datos de nutrición por porción:

Calorías: 230

Grasa: 7 g

Grasa saturada: 1 g

Carbohidratos: 39 g

Fibra: 6 g

Proteínas: 6 g

Sodio: 274 mg

**¿Cuál es su fuente más valiosa de una buena nutrición? Los dietistas registrados (RD por sus siglas en inglés) son los expertos en ayudar a las personas a alimentarse bien y mantenerse saludables. Un RD tiene el conocimiento y la experiencia para desarrollar un plan de alimentación que las necesidades de todos y cada individuo.**

**eat<sup>®</sup>  
right.** Academy of Nutrition  
and Dietetics

La Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética) es la mayor organización mundial de profesionales de nutrición y alimentación del mundo. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de:

