

Eat Right

Food, Nutrition and Health Tips from the American Dietetic Association

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

Para aprovechar nutritivamente al máximo las calorías 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 mente el tamaño de las porciones, ya que incluso los alimentos bajos en calorías van sumándose cuando se comen porciones más grandes de lo que se necesita.

1. Hay una gran variedad de vegetales para usar como agregados de pizza. Pruebe prepararlas con brócoli, espinaca, pimientos verdes, tomates, hongos y calabacines (zucchini).
2. ¡Póngale salsa!... de frutas. 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 gofres (waffles).
3. Al desayuno prepare una batida con leche baja en grasa, fresas congeladas y una banana.
4. Caliente sobrantes de arroz integral con manzana picada, nueces y canela.
5. Prepare un enrollado de tortillas de harina de trigo entero con vegetales asados y queso bajo en grasa.
6. Pruebe usar vegetales crujientes en vez de totopos (chips) con su “dip” o aderezo para ensaladas bajo en grasa favoritos.
7. Use vegetales coloridos para asar brochetas con muchos 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. Espolvoréela 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 rojos (cranberries) secos y almendras.



11. Rellene un omelet con vegetales y transfórmelo en una comida succulenta con brócoli, calabacines (zucchini), 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 los gofres (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 (snack) rápida de media tarde.
17. Agregados “rallados”: Agregue vegetales rallados o picados como calabacines (zucchini), espinaca y zanahorias a la lasaña, al pastel de carne (meat loaf), 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 un refrigerio (snack) 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 pericia para desarrollar un plan de alimentación que satisfaga las necesidades de todos y cada individuo.



The American Dietetic Association is the world’s largest organization of food and nutrition professionals. ADA is committed to improving the nation’s health and advancing the profession of dietetics through research, education and advocacy.

This tip sheet is provided by:

Escrito por dietistas registrados de la American Dietetic Association.