

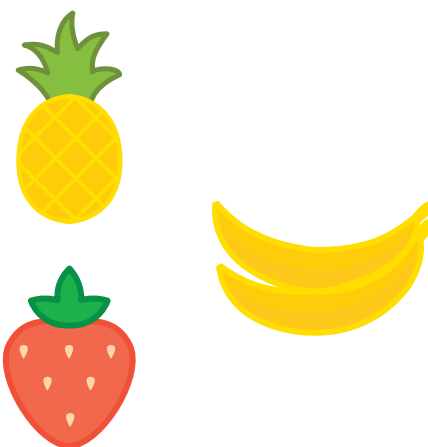
SIMPLE Y SALUDABLE

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

¿Cansado de comer las frutas y vegetales de la misma forma? ¿No sabes cómo incluirlas en tus comidas? Prueba estos sencillos, pero muy saludables consejos del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y te sorprenderás lo fácil que puedes comenzar a disfrutar de éstos en tus comidas.

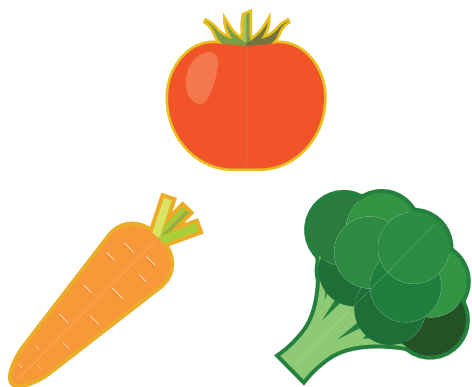
EN EL DESAYUNO

- Prepara un “parfait” de frutas y yogurt. Mezcla un puñado de granola con yogurt bajo en grasa y añade tu fruta preferida (piña, papaya o fresa).
- Cubre una tostada integral con mantequilla de maní o almendras y añade guineos o fresas en rodajas.
- Añade guineo o frambuesas al “pancake”. También, puedes crear un “pancake” de calabaza añadiendo calabaza majada a la mezcla.
- Agrega pimientos, espinacas, brócoli, champiñones (“mushrooms”) o tomates al revoltillo o tortilla de clara de huevo.
- Mezcla tu fruta fresca favorita, cubitos de hielo y yogurt bajo en grasa en una licuadora para una rica y refrescante batida de frutas.



EN EL ALMUERZO / CENA

- ¿Te gusta la pizza? Prefiere que la mayoría de los ingredientes sean vegetales, menos queso y que la masa sea integral.
- Mezcla habichuelas, zanahoria, maíz, brócoli o guisantes en la sopa o plato de pasta. Intenta comer más vegetales que pasta.
- Logra que una de las comidas del día sea una sopa de vegetales y ensalada. Fortalece la ensalada de lechuga con tomates cherry, zanahorias ralladas y pepinillos en rodajas.
- Prepara un “sándwich” más saludable: añade muchas espinacas o lechuga romana, tomates, cebollas y pepinillos en rodajas, junto con cualquier proteína magra.
- Mantén manzanas, chinas, peras, guineos y zanahorias pequeñas cerca para comerlas en las meriendas.



Anímate, descubre nuevos sabores y texturas. Mientras más experimentes, más fácil será incluir las frutas y los vegetales en tu alimentación diaria. Así de simple puedes comenzar a recibir los beneficios para el bien de tu salud.