

## Alimentación saludable: Ideas para almuerzos - [Healthy Eating: Lunch Ideas]



### ¿Qué hace que un almuerzo sea saludable?

Un almuerzo saludable incluye una variedad de granos integrales, frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasas. Opte por las proteínas magras, como pescado o pollo a la parrilla, o frijoles (habichuelas) o tofu, y grasas saludables, como aceite de canola o de oliva.

El preparar usted sus almuerzos le ayudará a controlar los tamaños de las porciones y a incluir alimentos más saludables. Pero si almuerza fuera, usted todavía puede comer una comida saludable.

#### Si hace usted su almuerzo:

- Pruebe ensalada de atún o de pollo con trozos de manzana, piña (ananá), uvas o pasas. Ponga la mezcla en pan de trigo integral y agregue algunas tiras de zanahoria a un lado.
- Haga un sándwich de pavo con pan de trigo integral. Añada muchas verduras como lechuga, tomates, pepinos, pimientos dulces

y rodajas de aguacate. Use mostaza en lugar de mayonesa.

- Haga un sándwich de queso a la plancha con queso bajo en grasa. Agregue espinacas y cebollas salteadas, y rodajas de tomate.
- Haga una ensalada verde y agregue muchas verduras coloridas como col roja, zanahorias y pimientos dulces. Ponga encima arándanos ("cranberries") secos o pasas, o peras, naranjas, nectarinas, fresas o toronjas (pomelos) en rodajas. O ponga encima atún enlatado (drenado) o un huevo cocido y queso espolvoreado bajo en grasa. Use aceite de oliva o de canola y vinagre como aderezo.
- Haga salsa para pastas o sopa con muchas verduras como espinacas, col rizada, cebollas, pimientos dulces y calabacín o zanahorias ralladas.
- Haga una mini pizza con pan de pita de trigo integral. Ponga encima salsa de tomate, muchas verduras y espolvoréela con queso bajo en grasa.
- Haga burritos con tortillas de trigo integral, frijoles (habichuelas) negros enlatados bajos en sodio y maíz. Añada aguacate en rodajas, tomates, pimientos dulces, salsa baja en sodio y queso bajo en grasa.
- Haga una ensalada con corbatitas de pasta de trigo integral. Agregue brócoli u otras verduras, trozos de pechuga de pollo cocida y un poco de queso feta. Rocíela con aceite de oliva y vinagre o limón.

#### Si come fuera:

- Si come usted comida rápida, pida la hamburguesa más pequeña, como la de tamaño infantil, en lugar de una hamburguesa doble o triple. Encuentre lugares en donde pueda seleccionar guarniciones saludables

como frutas, ensaladas o leche en lugar de papas fritas y refrescos.

- Coma porciones más pequeñas, compartiendo una comida o llevando parte a su casa. Los restaurantes a menudo le dan porciones más grandes de lo que necesita.
- Ordene alimentos vegetarianos. Los restaurantes étnicos, como los indios, los tailandeses o los japoneses, a menudo tienen una gran variedad de opciones vegetarianas.

### **Si tiene inquietudes relacionadas con su salud:**

Si está tratando de comer alimentos más saludables porque tiene problemas de salud, utilice el siguiente espacio para hacer una lista de preguntas para su médico o para un dietista registrado. O mantenga un registro de otras ideas

para almuerzos saludables o de buenos lugares para comer.

### **Trate de planificar con anticipación**

Planifique los almuerzos cuando haga su lista semanal de compras.

Cuando pueda, prepare el doble de una receta saludable y congele una parte para llevarla al trabajo o para comerla en casa.

Compre algunos platos principales saludables congelados que sean bajos en grasa, en calorías y/o en sodio. Puede utilizarlos los días en que no tiene tiempo para preparar su almuerzo.

### **Ideas o preguntas sobre la alimentación saludable:**