



Mantener su ensalada saludable

Nutrición, 02/02/2021



Las ensaladas son generalmente más saludables que la comida rápida frita o las hamburguesas, la pizza y muchos otros

alimentos; sin embargo, aún puede comer demasiado de algo bueno. Aquí hay algunos consejos y comparaciones para ayudarlo a evitar sabotear su ensalada.

Los siguientes son algunos consejos y puntos que debe tener en cuenta al elegir su próxima ensalada.

VESTIDO DEL LADO

El aderezo en su ensalada puede hacer o deshacer su factor de salubridad. Así que esta es su elección más importante para mantener su alimentación positiva en el buen camino. El aderezo regular puede tener un alto contenido de calorías y grasas, y muy a menudo las ensaladas están empapadas, así que deje el aderezo a un lado y use solo de 1 a 1 1/2 cucharadas soperas, o mejor aún, espolvoréelo sobre su ensalada con un tenedor. Los aderezos cremosos (muchos son a base de mayonesa) son las peores opciones nutricionales. Esto es lo que se puede encontrar en tres cucharadas (una porción estándar de restaurante) de algunos aderezos populares:

Queso azul: 260 calorías

Rancho: 270 calorías

Mil islas: 165 calorías

Cremoso italiano: 240 calorías

Aceite de oliva y vinagre: 270 calorías.

Aderezo ruso: 160 calorías

Aderezo francés: 180 calorías

Aderezo italiano: 90 calorías

Aderezo César, 240 calorías

CAMBIAR LAS COSAS UN POCO

Intente cambiar a un aderezo bajo en azúcar y grasa (¡algunos de ellos realmente saben bien!). Por ley, los aderezos sin grasa deben contener menos de 1/2 gramo de grasa por 2 cucharadas y los aderezos bajos en grasa no deben contener más de 3 gramos de grasa por porción. Pruebe el vinagre balsámico, la mostaza de Dijon o el yogur sin grasa como alternativas más saludables. Además, semillas de calabaza o girasol para agregar sabor, y aunque todavía tienen calorías, también agregan sabor con valor nutricional. Agregue aceitunas para crear una alternativa sabrosa y baja en calorías a los picatostes con 5 calorías cada uno. Evite demasiadas rodajas de mandarina que a menudo contienen azúcar y tienen 10 calorías cada una; use clementinas en su lugar. Agregue cualquier fruta entera, como arándanos, fresas, mangos, duraznos frescos de verano, etc. para darle sabor sin demasiadas calorías.

AGREGAR VERDURAS CRUJIENTES

Asegúrese de incluir mucho apio, pimientos morrones, pepinos, zanahorias, brócoli o chips de col rizada, todos los cuales son muy sabrosos y agregan volumen y sabor sin calorías costosas.

Evite el crujido malsano de los aderezos crujientes

Evite las adiciones crujientes como crutones (1/2 taza = 66 calorías), fideos fritos o tiras de wonton y chips de tortilla o conchas crujientes. Añaden calorías adicionales, con poco o ningún valor nutricional. También evite los alimentos que se describen como crujientes, que en realidad significa fritos.

MIRA EL QUESO

Trate de evitar los quesos de leche entera. Incluso el requesón puede ser una fuente de grasas y calorías no saludables. Muchos supermercados venden queso bajo en grasa, rallado y preempacado, listo para espolvorear directamente en su ensalada.

El queso azul desmenuzado tiene 100 calorías por onza.

El queso de cabra desmenuzado tiene 70 calorías por onza,

El queso feta tiene 80 calorías por onza.

TOCINO Y OTRAS CARNES

Todos sabemos que el tocino está lleno de grasa, así que si debes comerlo, prueba a cocinarlo en una toalla de papel en el microondas para absorber la grasa y ahorrar algunas calorías. El tocino y el jamón tienen 50 calorías por rebanada.

ENSALADAS DE TACO

Con una cáscara de tortilla frita, guacamole, queso, carne y crema agria como complementos, las ensaladas de tacos pueden ser una de las opciones menos saludables del menú. La ensalada de tacos en Taco Bell supera a la mayoría de las otras opciones del menú, ¡con 850 calorías y 52 gramos de grasa!

COMER FRIJOLES Y LENTEJAS

Una taza de frijoles rojos tiene solo 225 calorías y está cargada de proteínas (15 g) y fibra (11 g). Las lentejas tienen un perfil similar con aún más proteína (18 g) y fibra (16 g). Estos y los garbanzos son buenas opciones para ensaladas.

AGUACATE

No me preocuparía por los aguacates, son ricos en nutrientes y están llenos de antioxidantes, vitaminas B6, C y E, así como ácido fólico y un 60 por ciento más de potasio por onza que los plátanos. También son una gran fuente de grasas monoinsaturadas, que según los estudios reducen los niveles de colesterol sérico cuando se utilizan en lugar de grasas saturadas.

FRUTAS SECAS

El problema con los frutos secos es que cuando se les quita el agua, los frutos se vuelven menos llenos pero aún tienen la misma cantidad de calorías. La fruta seca se vuelve más dulce, más concentrada y más fácil de consumir en exceso. Además, muchos productores de frutos secos añaden azúcar, aumentando así sus ya densos niveles de calorías. De hecho, onza por onza, todos los tipos de frutos secos son mucho más altos en calorías que sus equivalentes frescos debido al agua que se pierde y la concentración de azúcar que se crea durante el proceso de secado. Eche un vistazo a las pasas en comparación con las uvas: una taza de uvas frescas tiene 62 calorías y 0,8 g de fibra. Una caja (1,5 onzas) de pasas tiene 129 calorías y 1,6 g de fibra. Así que no consumas Craisins (arándanos secos con azúcar) y pasas.