



# Realidades de Nutrición

## Haciendo una Ensalada Saludable



**Coma 2 Tazas de Frutas y 2 ½ de Vegetales al Día!!**

Tenga cuidado con los ingredientes altos en calorías y grasas escondidas en la ensalada!

Las calorías y grasas en las ensaladas podrían aumentar dependiendo de los ingredientes que usted elija.

### Trate de:

- ✓ Limitar ingredientes altos en grasas aderezos regulares, y trocitos de tocino.
- ✓ Use muchos vegetales, legumbres y frutas frescas.
- ✓ Agregue proteínas, use legumbres, carnes, pavo o quesos bajos en grasa.



### Consejos de Ensaladas Bajas en Grasas

- ✓ Déle sabor a las ensaladas con aderezos bajos en grasa o haga sus propios aderezos con menos aceites y más vinagre.
- ✓ Use salsas hechas con tomate, chile, cebolla, hierbas y jugo de limón como aderezo.
- ✓ Agregue fruta seca como pasas arándanos secos o cerezas para darle más sabor.
- ✓ Haga sus propios (croutons) pan horneando del día anterior en cuadritos con ajo y hiervas

	Cantidad	Calorías	Grasa (g)
<b>VEGETALES</b>			
Planta/germen de frijol (tierno)	1/4 taza	8	0
Chile campana	2 Cdas.	3	0
Brócoli	1/4 taza	6	0
Zanahoria rallada	1/4 taza	15	0
Pepino	1/4 taza	4	0
Lechuga	1 taza	10	0
Champiñones	1/4 taza	5	0
Cebolla	1 Cda.	8	0
Espinacas	1 taza	10	0
Tomate	1/4 taza	15	0
<b>ADEREZOS</b>			
Queso azul, regular	2 Cdas.	155	15
Aderezo Italiano, regular	2 Cdas.	160	15
Aderezo Italiano, bajo en calorías	2 Cdas.	15	0
1000 Island regular	2 Cdas.	120	10
Aceite y vinagre	2 Cdas.	100	8
Jugo de limón	2 Cdas.	8	0
Vinagre	2 Cdas.	4	0



Ask the Dietitian  
 Condado de Los Angeles Salud Pública Programa de Nutrición  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

Origen: ADA Complete Food and Nutrition Guide, 1996