



American Heart Association®

Healthy for Good™

PREPARA UNA ENSALADA MÁS SALUDABLE



CEREALES

Agregar cereales integrales cocidos a tu ensalada es una manera satisfactoria de sentir saciedad por más tiempo. Intenta utilizar cuscús o pastas, cebada, quinoa o arroz salvaje integrales.



VERDURAS

Las verduras pueden agregar crocancia y sabor a cualquier ensalada. Prueba incorporar zanahorias crudas, jícama, guisantes chinos, pepino, repollo, rábanos o brócoli. Las remolachas, las papas, el maíz y la calabaza cuando están asados agregan un poco de dulzura.



PROTEÍNAS

Agregar proteína a tu ensalada te hará sentir saciedad por más tiempo. Prueba con pollo asado, salmón o atún enlatados, un huevo cocido o una pequeña cantidad de queso bajo en grasas, como el mozzarella o el suizo. Otras excelentes opciones son los frijoles o los frutos secos sin sal.

Cuando escuchas la palabra “ensalada”, es probable que pienses un aburrido tazón de lechuga y tomate. ¡Pero la ensalada puede ser mucho más que eso! Con unos pocos y simples ingredientes adicionales, puede convertirse en una comida deliciosa y saludable.



FRUTAS

Todas las frutas son ingredientes increíbles para una ensalada. Elige una variedad de colores. Agrega frutas cítricas, frutos rojos y peras, manzanas y mangos en rebanadas. Agrega frutas enlatadas o congeladas sin azúcar añadido. Antes de incorporarlas, sécalas dando pequeños toques para que las hortalizas de hojas verdes se mantengan crujientes. Intenta también agregar frutas deshidratadas sin azúcar añadido.



HORTALIZAS DE HOJAS VERDES

Elige hortalizas de hojas de color verde oscuro, como la lechuga romana, la espinaca, la col rizada, la acelga o la rúcula. También puedes incorporar hierbas frescas, como albahaca, tomillo, orégano o menta para realzar el sabor.



ADEREZOS

Haz tu propio aderezo saludable con aceite vegetal no tropical, vinagre y especias que tengas en tu despensa. Mejora la preparación con hierbas frescas, jugo de cítricos, cebolla, ajo o cebollín. Experimenta con una variedad de ingredientes hasta que encuentres lo que más te gusta.



[Heart.org/HealthyForGood](https://www.heart.org/HealthyForGood)
(sitio web en inglés)

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Healthy for Good es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. WF 903083 5/25