

## **Aliméntese bien comiendo ensaladas nutritivas**

*[Stephanie Monterroza, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California:]* Hoy estoy haciendo un taller sobre nutrición. Estoy explicando de cómo comer un plato balanceado. La ensalada que hice hoy es ensalada de quinoa y aguacate. Tiene quinoa que es una proteína y también un grano. Tiene espinacas, tiene cebollitas verdes, y también tiene tomate. Esta ensalada tiene muchos vegetales. Y también hice el aderezo yo misma. Esta ensalada es bien fácil de hacer y podemos agregarle todas las verduras u otras frutas que queremos. Podemos poner pepino, yerbabuena, naranjas, frutas, nomás picarlas. Hay zanahorias, hay brócoli, lo que le dicen el kale. Tienen repollo que pueden usar, cebollas, rábanos; cualquier verdura que a usted le guste la puede partir y meterla en una ensalada. Lo que queremos hacer es tratar de hacer nuestro propio aderezo. Porque no tiene nada agregado y usted sabe lo que le está poniendo a su aderezo. Yo hice hoy una mezcla de aceite de oliva con vinagre rojo. Nomás le puse un poquito de pimienta y ajo. Y este fue mi aderezo. Puede también [usar] un aceite con vinagre balsámico. Esto es también un alternativa que puede usar en sus ensaladas. Queremos tratar de cortar cremas, tratar de usarlas menos. También carnes como el puerco y res; están altas en grasas saturadas. Nomás tiene que comer tres onzas; todo a su medida. También con la sal, no necesitamos agregarle porque nuestro cuerpo no necesita mucho y hay muchas comidas ya tienen sal. Entonces, lo que queremos hacer es tratar de no agregarle sal a nuestras comidas, porque tenemos muchas especias que ponen más sabor a la comida. Esto es un modelo que cómo comer eso. La mitad de nuestro plato tiene que ser de verduras y frutas. Entonces, si hacemos ensalada, podemos incluir a un lado, después de incluir un huevo y los granos, como ya están incluidos en la quinoa, eso ya cubre eso también. O sea, tres cuartos de su plato ya están con ese plato.

*[Cierre:]* Encuentre más información en este sitio de la UC: <http://espanol.ucanr.edu>