

¡Coma con colores! Cómo nutrirse con los colores del arco iris

Por Julia Haskins

¿La comida aburrida le quita las ganas? ¿Busca comer de un modo más nutritivo? Usted puede recuperar las ganas y nutrirse mejor si incorpora a su dieta alimentos de los colores del arco iris; no es tan extraño como parece. Las comidas y los bocadillos pueden ser mucho más sanos y sabrosos usando los vegetales y las frutas que tienen los colores del arco iris. Desde unas

cerezas rojas y dulces hasta una sabrosa berenjena púrpura, y todos los colores intermedios, todos los productos agrícolas le darán una explosión de color y sabor a su comida.

Agregar color a su dieta trae muchos beneficios para la salud. Para empezar, los vegetales y las frutas están llenos de vitaminas y minerales

que ayudan a mantener la salud y previenen enfermedades. Comer teniendo en cuenta el arco iris también le ayudará a ingerir una gran cantidad de vegetales y frutas por día. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan a los adultos comer al menos dos o tres tazas de vegetales y una taza y media o dos de frutas todos los días. Es fácil alcanzar las porciones suficientes de vegetales y frutas cuando se puede elegir entre remolachas, zanahorias, calabacín, acelga, arándanos y repollo colorado, por mencionar algunos. Y no tiene que comer todo junto en una sola comida. Usar un manojo de vegetales y frutas es una gran manera de preparar sus comidas para toda la semana que le permite a la vez ahorrar tiempo y dinero.

“Planificar y elegir con sabiduría sus comidas es el modo de lograr que platos menos saludables sean más nutritivos”, dice Jo Ann Carson, PhD,



expresidente del Comité de Nutrición de la American Heart Association y miembro del Centro Médico del Sudoeste de la Universidad de Texas.

Cuando compre alimentos, considere comprar frutas y vegetales que no haya comido antes. Elija algo que parezca interesante, como una carambola amarilla para comer en rebanadas como bocadillo por la tarde. Como guarnición sabrosa, pruebe el romanesco, un vegetal que sabe parecido a la coliflor y se ve como un manojo de arbolitos. No tenga miedo de probar cosas nuevas.

Probablemente encuentre una receta que a usted y a su familia les encante probando algo nuevo.

Esta es su oportunidad de ser creativo en la cocina, ¡así que diviértase! Si no sabe por dónde comenzar, la American Heart Association ofrece recetas simples que incluyen montones de frutas y vegetales coloridos. Puede hacer nachos usando rodajas de manzana como base para la miel, mantequilla de maní y chispas crocantes como semillas de girasol.

Para una cena sencilla que satisfaga a los más exigentes, ponga un poco de pollo en un pan pita y cubra con una cantidad generosa de tomate, pepino y lechuga.

Para incluir más colores del arco iris en su plato, las ensaladas siempre

son una buena opción, al igual que las sopas y los revueltos. Con estos platos, es más fácil incluir los vegetales que le gustan, sin tener que seguir ninguna receta.

Los pimientos, el repollo y las verduras de hoja de cualquier clase acompañan bien cualquier plato rápido y sabroso. Agregue una mezcla de especias para obtener más color y sabor.

Hágase amigo de los alimentos congelados

Cuando haga su lista de supermercado, recuerde fijarse en todas las secciones además del sector de los productos agrícolas para completar el arco iris.

“Vaya más allá de los productos frescos,” dice Carson. Las frutas y vegetales deshidratados, enlatados o congelados son excelentes maneras de eludir las fechas de vencimiento de los productos del campo.

Ella recomienda tener vegetales y frutas enlatados en la despensa de modo que siempre haya comida sana a mano.



>> Encuentre más ideas para incluir frutas y vegetales coloridos en sus comidas en www.heart.org/recipes

Además, no tiene que preocuparse por usar los alimentos enseguida. Tendrá los ingredientes de una comida saludable cuando los necesite.

“Como no vencen rápido, usted no malgasta el dinero cuando compra vegetales enlatados, lo que sucede con los productos frescos que se echan a perder,” dice Carson.

Cocinar alimentos frescos congelados también ayuda si desea incorporar los colores del arco

iris a su dieta de modo regular. Carson señala que estos vegetales y frutas se cosechan en su pico de madurez antes de ser ultracongelados, lo que asegura que se conserven los nutrientes.

También son económicos y pueden conservarse en el congelador por varios meses, dice. Es necesario leer las etiquetas del envase para conocer los niveles de sodio y azúcar agregada.

Formas creativas de disfrutar del arco iris

También puede pensar formas de usar productos frescos en reemplazo de otros ingredientes para incluir más colores en su dieta, como sugiere la American Heart Association. Ralle remolacha y zanahoria e intégrelos en mezclas para preparar panes o muffins. Estos vegetales pueden comerse como postres o cuando quiere comer algo dulce. Use espirales de zucchini en lugar de los fideos de harina o de arroz y cúbralos con las mismas salsas que suele usar en las pastas comunes. También puede beberse el arco iris. Los batidos de frutas y vegetales pueden ser perfectos como aperitivos saludables rápidos.

Los arándanos, las frambuesas y hasta el kale saben muy bien cuando se licúan juntos. Es posible que sus batidos no se vean tan bien como se ven las frutas y vegetales sobre un plato, pero seguramente serán sabrosos.

