

NUTRITION TO GO

¡Superfoods para Estar Súper!

¿Qué es un “Superfood”?

Las compañías comenzaron a usar el término “superfood” (superalimento) para vender más de sus productos. Usualmente lo usan para describir un alimento que contiene muchas vitaminas y minerales. Pero, hay muchos alimentos que no están etiquetados como un “superfood” que también le proveen a su cuerpo muchas vitaminas y minerales.

Algunos ejemplos de “superfoods” cotidianos incluyen las verduras de hoja oscura, bayas, huevos, habichuelas, nueces, semillas, yogurt, aceite de oliva, aguacate, batata, avena y muchos más.



Superfoods en un Presupuesto

Los productos promocionados como “superfoods” a menudo cuestan más, pero los alimentos saludables cotidianos no.

Pruebe comparando los precios de frutas y vegetales frescos y congelados. Los productos congelados a menudo son más económicos y tienen la misma cantidad de nutrientes que los frescos. También, las habichuelas enlatadas son saludables y económicas. Solo asegúrese de enjuagarlas para quitar el sodio extra. La avena es otro ejemplo de un alimento saludable de bajo costo y fácil de hacer. Finalmente, intente comprar huevos para una fuente de proteína en lugar de la carne. Los huevos son una opción más saludable y más económica.

Visite nuestra sitio web para recetas saludables y de bajo costo utilizando “superfoods” cotidianos: uri.edu/SnapEd



Superfoods Cotidianos

Yogurt



Avena



Espinaca



Arándanos Azules



Habichuelas



Beneficios

- Excelente fuente de proteína y calcio para mantener sus huesos fuertes y sanos
- Un alimento saludable para el corazón y muy buena fuente de fibra
- Le provee a su cuerpo muchas vitaminas B y hierro
- Excelente fuente de una variedad de vitaminas y minerales como vitamina C, calcio, hierro, fibra, zinc, folato y magnesio
- Altos en fibra y vitaminas como vitamina C, vitamina K, vitamina A
- Pueden ayudar con la función cerebral
- Altas en fibra y una muy buena fuente de proteína

Ideas de Comidas y Meriendas

- Haga un batido con fruta congelada y yogurt
- Ponga en capas yogurt bajo en grasa con granola crujiente y fruta fresca
- Prepare avena instantánea con leche baja en grasa y agregue bayas o uvas pasas
- Hornee muffins con avena o agregue a panqueques integrales
- Haga una ensalada y agregue pimentón, cebolla y aguacate picados
- Agregue un poco de espinaca a su sopa favorita
- Agregue espinaca a su batido de bayas favorito
- Agregue bayas a yogurt Griego sin sabor o a la avena
- Agregue fresas o arándanos azules frescos a su ensalada favorita
- Agregue fruta fresca a un batido
- Agregue a su ensalada 1/2 taza de habichuelas negras
- Mezcle diferentes habichuelas en un tazón con especias y jugo de limón para hacer una ensalada de habichuelas