



# VitaMin

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

Opciones para comer sano y deshacerse de las libras del invierno

## Entre de pleno a la primavera con hábitos saludables.

¡La primavera ha florecido! Los árboles muestran sus primeros brotes, los pajaritos cantan y usted probablemente esté pensando en maneras saludables de deshacerse de esas libras que aumentó durante el invierno. Por eso, antes de sentarse a almorzar en ese café al aire libre o de cocinar con frutas y verduras frescas compradas en los puestos a la vera de la carretera, hay algunas cosas que debe tener en cuenta.

### Mejores opciones al salir a comer afuera

Hoy en día, cada vez más personas salen a comer afuera en algún restaurante. Estas son algunas maneras sencillas de disfrutar de la experiencia de comer afuera sin excederse:

- Pida un aperitivo como plato principal o comparta un plato principal con un amigo
- Elija algo al horno o a la parrilla en lugar de frito
- Orden de fruta o una ensalada en lugar de papas fritas francés
- Camine hasta un restaurante que esté a 10 o 15 minutos de distancia
- Separe la mitad de la comida para llevársela a su casa para otra vez

### Qué alimentos orgánicos consumir

La mayoría de nosotros no podemos darnos el lujo de consumir alimentos orgánicos todo el tiempo. Según los expertos, vale la pena gastar ese dinero adicional en estos productos:

- Melocotones
- Manzanas
- Pimientos
- Apio
- Pelones
- Fresas
- Cerezas
- Peras
- Uvas importadas
- Espinaca
- Lechuga
- Papa

### Cómo lavar las frutas y verduras

Usted sabe que es importante lavarse las manos antes de cocinar. Pero también es importante asegurarse de que determinados alimentos – como las frutas y las verduras – estén bien lavados:

- Use tijeras o cuchillas limpias para abrir las bolsas de las frutas y verduras
- Lave las frutas y verduras frescas –incluso las que pele antes de comer, como las naranjas y las bananas – con agua fría del grifo inmediatamente antes de comerlas
- Friegue las verduras y frutas duras, como los melones y los pepinos, con un cepillo para verduras y frutas limpio
- Quite y deseché las hojas de más afuera de la lechuga
- Guarde las frutas y verduras lavadas en recipientes limpios; no las vuelva a colocar en sus envases originales



Fuente: [www.eatright.org](http://www.eatright.org); [www.webmd.com](http://www.webmd.com)