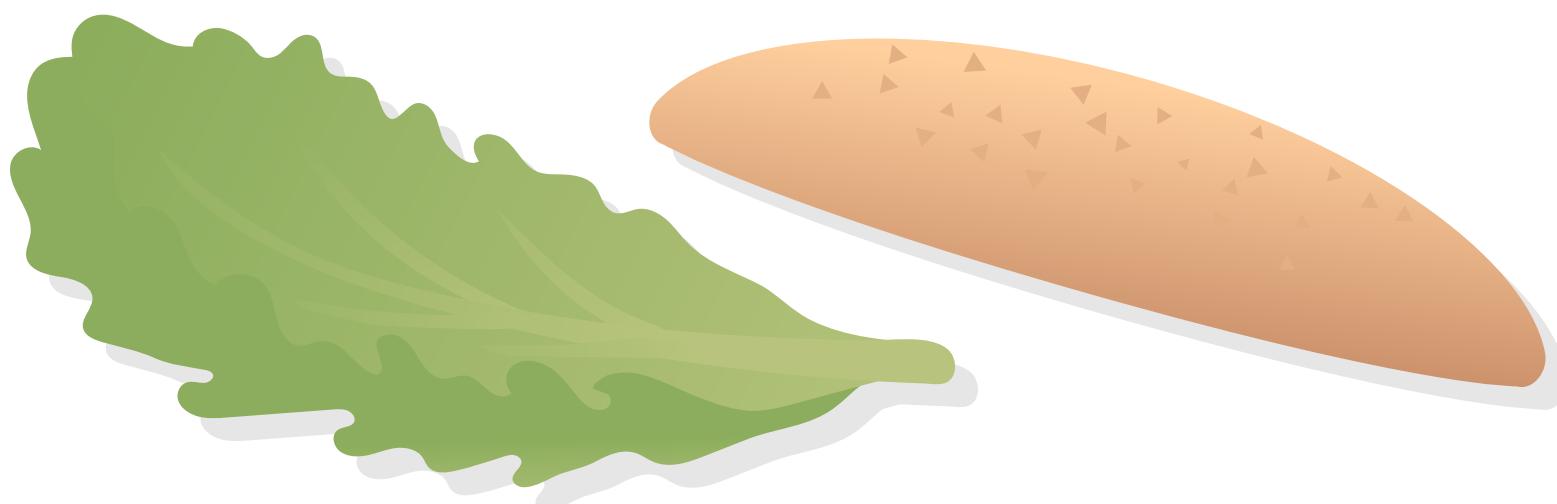


# Prepare un sándwich más saludable

Si le encanta el sándwich como opción de almuerzo para llevar (¡o para comer en cualquier otro momento del día!), hay muchas cosas que puede hacer para convertirlo en una comida más nutritiva. Prepare su sándwich siguiendo estos sencillos pasos de **abajo hacia arriba** para que sea una opción saludable y saciante:

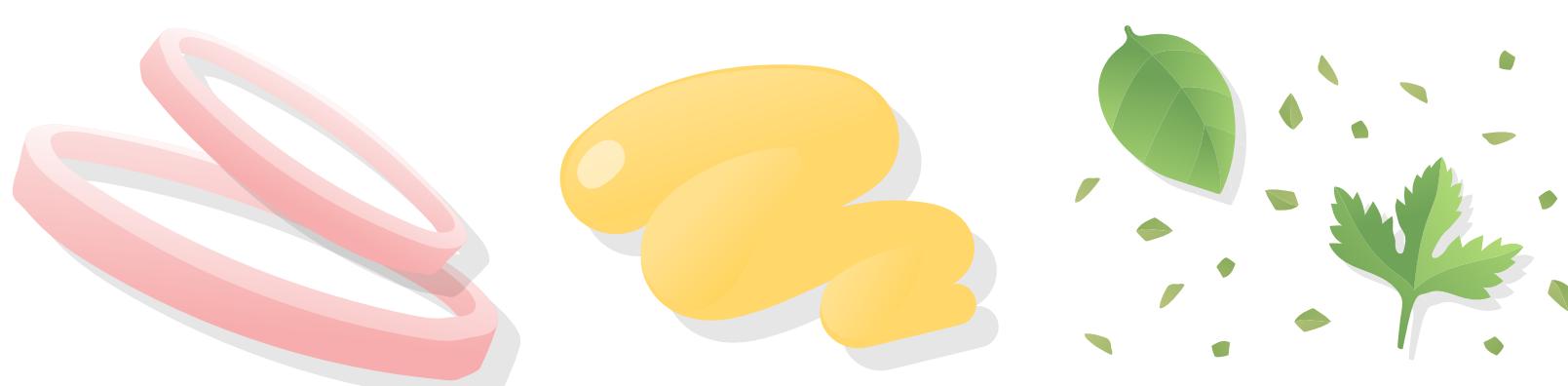
## 5 Cúbralo

Según los nutrientes que necesite —y lo que haya elegido para el resto de su sándwich— otra rebanada de pan puede ser la opción obvia. Pero, si quiere un sándwich con menos carbohidratos, en vez de otra rebanada de pan, puede usar una hoja grande de lechuga romana, col rizada o berza para mantener todos los ingredientes en su lugar.



## 4 Elija los condimentos

Los aderezos tienen mala reputación. ¡Pero no tiene por qué ser así! Piense en este paso como una oportunidad para agregar nutrientes y aliciente. Pruebe opciones como aguacate, hummus, chucrut, kimchi, cebollas encurtidas, mostaza, tahini y hierbas, como el cilantro y la albahaca.



## 3 Agregue algunos vegetales

Las ensaladas no son la única forma de incluir algunos vegetales en su día a día. La lechuga y el tomate son ingredientes infalibles. Pero, ¿qué le parece añadir zanahorias ralladas, rodajas de pepino o repollo morado picado fino para darle un poco de sabor y color?



## 2 Elija una proteína

Esto ayudará a que su sándwich se convierta en una comida saciante. La pechuga de pavo baja en sodio cortada en rebanadas, el atún, la ensalada de huevo o el tofu son buenas fuentes de energía para agregar al sándwich.



## 1 Comience con una base

Sin pan, no hay sándwich, ¡es verdad! Pero tenga cuidado con el tipo de pan que elija. Las opciones que son 100% de granos integrales suelen ser una buena elección, porque contienen fibra. Las opciones con menos carbohidratos incluyen la parte inferior de un pan de molde fino, pan de pita o un muffin inglés liviano.

