

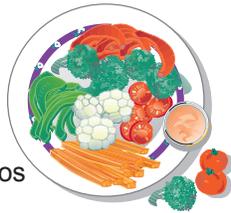


Agregue más vegetales a su día

¡Comer más vegetales es sencillo! Comer vegetales es importante porque aportan vitaminas y minerales y la mayoría son bajos en calorías. Para incorporar más vegetales en su día, tómelos como bocadillos y agréguelos a sus comidas.

1 Descubra maneras rápidas de cocinar
Cocine vegetales frescos o congelados en el microondas como acompañamiento rápido y sencillo de cualquier comida. Cocine al vapor judías verdes, zanahorias o bok choy en un recipiente con una pequeña cantidad de agua en el microondas como acompañamiento rápido de preparar.

2 Lleve la delantera
Corte una tanda de pimientos, coliflor o brócoli. Enváselos en bolsas para usar cuando el tiempo sea limitado. Disfrútelos en un guisado, salteados o como bocadillo con hummus.



3 Elija vegetales de intensos colores
Alegre su plato con vegetales de color rojo, anaranjado o verde oscuro. Son ricos en vitaminas y minerales. Pruebe calabaza, tomates cherry, batatas o coles. No solo saben muy bien, sino que también son buenos para usted.

4 Revise el pasillo de vegetales congelados
Los vegetales congelados son rápidos y fáciles de usar y son tan nutritivos como los vegetales frescos. Trate de agregar vegetales congelados, como maíz, guisantes, edamame o espinacas, a su plato favorito. Busque verduras congeladas que no tengan salsas, jugos de carne, mantequilla o crema agregados.



5 Abastézcase de vegetales
Los vegetales enlatados son una gran adición a cualquier comida, así que tenga a mano tomates, frijoles, garbanzos, champiñones y remolachas en lata. Seleccione los que se etiquetan como “sodio reducido,” “bajo en sodio” o “sin sal agregada” (“low sodium,” “reduced sodium,” or “no salt added”).

6 Haga que su ensalada verde brille con el color
Alegre su ensalada con vegetales coloridos como frijoles negros o aguacates, pimientos rojos o cebollas cortados en rodajas, rábanos o zanahorias rallados, y col roja o berro picados. Su ensalada no solo se verá bien, sino que también tendrá un buen sabor.

7 Tome sopa de verduras
Caliéntela y tómelas. Pruebe la sopa de tomate, calabaza o de vegetales. Busque sopas con sodio reducido o bajas en sodio. Haga sus propias sopas con un caldo bajo en sodio y sus vegetales favoritos.

8 Cuando está fuera
Si la cena es fuera de casa, no se preocupe. Pida un acompañamiento adicional de vegetales o de ensalada en lugar del acompañamiento frito típico. Pida coberturas y aderezos aparte.



9 Saboree el sabor de las verduras de temporada
Compre verduras que sean de temporada para obtener el máximo sabor a un menor costo. Chequee las ofertas especiales de su supermercado local para encontrar las mejores compras de temporada. O visite su mercado de agricultores locales.

10 Varíe sus vegetales
Elija un nuevo vegetal que nunca haya probado antes. Encuentre recetas en línea en WhatsCooking.fns.usda.gov.

Consumo diario promedio de vegetales recomendado en función del nivel de calorías:

Nivel de calorías	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800
Cantidad de vegetales	1 ½ tazas	1 ½ tazas	2 tazas	2 ½ tazas	2 ½ tazas	3 tazas	3 tazas	3 ½ tazas	3 ½ tazas
Vegetales de color verde oscuro	1 taza por semana	1 taza por semana	1 ½ tazas por semana	1 ½ tazas por semana	1 ½ tazas por semana	2 tazas por semana	2 tazas por semana	2 ½ tazas por semana	2 ½ tazas por semana
Vegetales de color rojo y naranja	3 tazas por semana	3 tazas por semana	4 tazas por semana	5 ½ tazas por semana	5 ½ tazas por semana	6 tazas por semana	6 tazas por semana	7 tazas por semana	7 tazas por semana
Frijoles y guisantes (legumbres)	½ taza por semana	½ taza por semana	1 taza por semana	1 ½ tazas por semana	1 ½ tazas por semana	2 tazas por semana	2 tazas por semana	2 ½ tazas por semana	2 ½ tazas por semana
Vegetales con almidón	3 ½ tazas por semana	3 ½ tazas por semana	4 tazas por semana	5 tazas por semana	5 tazas por semana	6 tazas por semana	6 tazas por semana	7 tazas por semana	7 tazas por semana
Otros vegetales	2 ½ tazas por semana	2 ½ tazas por semana	3 ½ tazas por semana	4 tazas por semana	4 tazas por semana	5 tazas por semana	5 tazas por semana	5 ½ tazas por semana	5 ½ tazas por semana

Una forma sencilla de incorporar vegetales a sus comidas es utilizar una parrilla de mesa o para exteriores. Cocinar a la parrilla requiere muy poco trabajo, y el resultado es una mezcla de vegetales deliciosos y saludables que conservan sus nutrientes.

Vegetales asados picantes

Marinada:

- 1/3 de taza de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de orégano
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de hojas de tomillo
- 1 cucharadita de hojas de perejil
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

Preparación de los vegetales:

- 1 berenjena pequeña, cortada en rodajas de 3/4 de pulgada (2 cm)
- 2 papas rojas medianas, cortadas en rodajas de 1/2 pulgada (1 cm)
- 1 ñame pequeño, cortado en rodajas de 1/2 pulgada (1 cm)
- 1 calabacín mediano, cortado en rodajas de 1 pulgada (2.5 cm)
- 1 calabaza amarilla mediana, cortada en rodajas de 1 pulgada (2.5 cm)

Coloque el aceite, las hierbas y las especias en un bol grande. Mezcle bien. Reserve. Lave todos los vegetales. Pele el ñame y córtelo, junto con las papas rojas, en rodajas de 1/2 pulgada (1 cm) de espesor. Corte el calabacín y la calabaza en rodajas de 1 pulgada (2.5 cm) de espesor. Coloque todos los vegetales en el bol grande con las hierbas y el aceite y mezcle bien hasta que todas las superficies estén cubiertas con la mezcla de hierbas. Coloque los vegetales que quepan en la parrilla y cocinelos hasta que estén listos. Voltéelos con frecuencia para evitar que se quemen. Repita el proceso hasta haber cocinado todos los vegetales. Las papas tardarán aproximadamente entre 10 y 15 minutos en estar listas; el calabacín y la calabaza, unos 5 a 7 minutos. Sirva.

Análisis nutricional por porción: Calorías totales: 198 kcal, grasas totales: 12 gramos, grasas saturadas totales: 2 gramos, grasas trans totales: 0 gramos, grasas poliinsaturadas totales: 7 gramos, hidratos de carbono totales: 21 gramos, proteínas totales: 3 gramos, porcentaje de calorías de grasa: 55, colesterol total: 0 miligramos, fibra alimentaria total: 5 gramos, sodio: 603 miligramos, vitamina D: 0 por ciento, vitamina C: 38 por ciento, vitamina A: 43 por ciento, folato: 10 por ciento, calcio: 5 por ciento, hierro: 11 por ciento

Facilitado por: Heli Roy, Ph.D., R.D. (retirada), School of Nutrition and Food Sciences (Escuela de Nutrición y Ciencias de los Alimentos). Este material fue financiado parcialmente por el Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, SNAP) del U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de Estados Unidos, USDA). El programa SNAP proporciona asistencia en nutrición a las personas de bajos ingresos. Este material se basa en el trabajo respaldado por el National Institute of Food and Agriculture (Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura) del USDA. Las opiniones, los hallazgos, las conclusiones o las recomendaciones que se expresan en esta publicación son propias del autor o los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades como proveedor y empleador.

Visite nuestro sitio web: www.LSUAgCenter.com.

Pub. 3202-SPAN (1.5M) 9/18

William B. Richardson, vicepresidente de Agricultura de LSU;
Louisiana State University Agricultural Center (Centro de Agricultura de Louisiana State University);
Louisiana Agricultural Experiment Station (Estación de Experimentos Agrícolas de Luisiana);
Louisiana Cooperative Extension Service (Servicio de Extensión Cooperativa de Luisiana);
LSU College of Agriculture (Facultad de Agricultura de LSU).
El LSU AgCenter y la LSU brindan igualdad de oportunidades en los programas y en el empleo.