

# Prepare su plato como MiPlato: **Vegetales**

**¿Por qué debo comer vegetales todos los días?** Comer vegetales como parte de su dieta puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, ciertos tipos de cáncer, diabetes tipo 2 y obesidad. Los vegetales aportan vitaminas, minerales, nutrientes esenciales y fibra para mantener su cuerpo saludable.

## Consejos para comer más vegetales:

- Agregue vegetales a las sopas, guisos, estofados, salteados, ensaladas y batidos.
- Unte las verduras con humus, aderezos para ensaladas bajo en grasa, o salsa mezclada con yogurt griego.
- Agregue color a sus ensaladas añadiendo zanahorias, repollo morado y pimientos rojos y amarillos.
- Mantenga un plato de verduras lavadas y cortadas en contenedores transparentes en el refrigerador para fácil acceso.
- Pique verduras y sepárelas en porciones en pequeñas bolsas de merienda para una merienda rápida.
- Anime a su hijo a elegir una nueva verdura cuando vaya de compras.
- Coma vegetales variados. Incluya vegetales blancos, púrpura, verde oscuro, naranja y rojos en sus comidas para aumentar la absorción de nutrientes valiosos como ácido fólico, potasio y vitaminas A y C.

## Coma variedad de colores



Ajo



Coliflor



Nabo



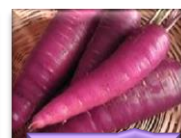
Cebolla Blanca



Berengena



Repollo morado



Zanahoria morada



Papa morada



Brocoli



Espinaca



Repollo



Calabacin



Pimentones



Calabaza



Zanahoria



Camote / batata



Tomate



Remolacha



Rabano

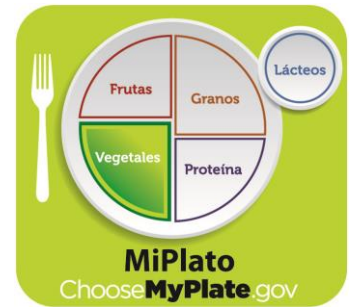


Cebolla roja

## Siga estos útiles consejos para elegir y preparar verduras

- ✓ Compre vegetales de temporada.
- ✓ Al hacer sus compras, mantenga las verduras separadas de la carne cruda, aves y mariscos.
- ✓ Lave bien los vegetales antes de prepararlos o comerlos.
- ✓ Use una tabla de cortar limpia para los productos frescos y otra para las carnes crudas, mariscos y aves.
- ✓ Cuando compre verduras congeladas o enlatadas elija aquellas que no tienen sal agregada.
- ✓ Enjuague las verduras enlatadas para eliminar parte del sodio.

# Prepare su plato como MiPlato: **Vegetales** ¡Añada vegetales a cada comida!



## DESAYUNO

- \* Añadir salsa sobre los huevos
- \* Agregue espinacas a un licuado de frutas.
- \* Croquetas de papa con pimentones verde y rojo
- \* Calabacín rallado combinado en la mezcla de pancakes
- \* Omelet con espinaca, cebolla, brócoli y pimentón verde



## ALMUERZO

- \* Enrollados de lechuga
- \* Ensalada de espinacas y lechuga romana con tomates cereza
- \* Brócoli y zanahoria al vapor
- \* Ensalada de repollo, brócoli, zanahoria y arándanos
- \* Agregue aguacate y tomate a su sándwich.



## MERIENDA

- \* Palitos de zanahoria
- \* Tallos de apio con crema de cacahuete
- \* Rebanadas de pepino
- \* Guisantes dulces
- \* Rebanadas de pimentones rojos y verdes con humus
- \* Palitos de camote horneados



## CENA

- \* Ensalada de pasta con tomate y pimentones picados
- \* Sopa de calabaza
- \* Vegetales salteados sobre arroz integral
- \* Asado de res con zanahorias, papas, ejotes, apio, y cebolla.



¡Prepare este fácil y sabroso plato acompañante en cualquier momento del año!

### Deliciosos Vegetales Asados o Rostizados

- 1 pimentón amarillo
- 1 pimentón rojo
- 3 champiñones
- 1 calabacín cortado a lo largo
- 8 espárragos

Lave los vegetales y córtelos en tiras. Rocíe ligeramente un sartén con aceite en aerosol. Coloque las verduras en el sartén. Ase los vegetales en la parrilla a fuego medio volteándolos cuatro veces. El tiempo de cocción puede variar. Si usted no tiene una parrilla, rostice los vegetales en el horno a 400° por 20 minutos. ¡Buen provecho!



¡Recuerde que debe llenar la mitad de su plato con frutas y verduras en cada comida!