



Varíe los vegetales de si dieta

- La vitamina A, vitamina C, el hierro, el potasio y la fibra se encuentran en muchos de los vegetales que comemos.
- Los vegetales contienen pocas grasas y calorías y son una excelente fuente de fibra.
- Coma al menos 2 1/2 tazas de vegetales por día.
- Para obtener más de su dinero, compre vegetales frescos de estación.
- Lave los vegetales antes de pelarlos y/o comerlos.
- Haga rendir el hierro de los vegetales sirviéndolo con carnes o alimentos ricos en vitamina C.

Una porción de 1/2 taza de vegetales equivale a:

- 1/2 taza de vegetales crudos o cocidos
- 1 taza de hojas verdes, como lechuga o espinaca
- 1/2 taza de jugo de vegetales
- 1/2 papa mediana
- 1/2 taza de frijoles
- 1 mazorca pequeña de maíz (6 pulgadas)



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.

Comprando Vegetales

- ◆ **Demande fresca.** Verifique las señales de fresca como colores brillantes y el estar quebradizo.
- ◆ **Manipule con cuidado.** Los vegetales con golpes y abollones se pudren con mayor facilidad.
- ◆ **Compre en temporada.** Ayuda a ahorrar dinero.
- ◆ **No compre demasiado porque es barato.** Compre lo que pueda guardar o usar a tiempo.
- ◆ **Evite comprar los vegetales golpeados o machucados.**
- ◆ **No compre sólo por el tamaño.** Los vegetales grandes pueden estar muy maduros o ser desabridos.
- ◆ **Evite las latas abolladas o con defectos.**
- ◆ **Prefiera los paquetes congelados firmes.** No deben tener señales de manchas ni hielo por fuera. Los sacos de vegetales sueltos deben estar sueltos y no sólidos.

Almacenamiento

- ◆ **Guarde con cuidado para mantener la calidad.** Guarde en la nevera la mayoría de los vegetales frescos para una mayor duración (excepto papas, camotes, cebolla, calabaza de invierno y tomates), colóquelos de forma tal que use los más maduros primero.

Preparación

- ◆ **Lave los vegetales con agua** antes de cocerlos o comerlos.
- ◆ **Cortado.** Intente comer los vegetales con la cáscara, corte lo mínimo y lávelos bien dejando la cáscara intacta.
- ◆ **Cocción.** Las vitaminas B y C se destruyen fácilmente. Cueza los vegetales lo menos posible.
- ◆ **Agua.** Algunas vitaminas se disuelven en el agua. Es mejor cocinar en poca agua, usando la tapa para disminuir el período de cocción.

Coma más vegetales

- ◆ Tenga a mano en la nevera vegetales pre-cortados (zanahoria, apio, etc.) para una merienda fácil.
- ◆ Agregue pimiento picado, tomate, calabazas tipo zucchini, cebolla y hongos a los huevos revueltos.
- ◆ Coloque encima de las papas al horno, vegetales picados, espolvoree con queso descremado y coloque en el microondas hasta que el queso se derrita.
- ◆ Agregue vegetales congelados o enlatados al arroz o pasta, durante los últimos 5 a 10 minutos de cocción..
- ◆ Mezcle sopa de tomate con vegetales cocidos.
- ◆ Coloque en sus emparedados y hamburguesas lechuga y tomate.
- ◆ Agregue vegetales picados a sus ensaladas.

Mini-objetivos

1. _____

2. _____



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

**University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating**

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.