

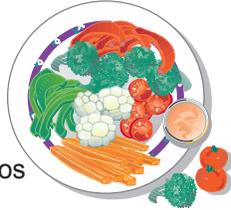


# Agregue más vegetales a su día

**¡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](http://WhatsCooking.fns.usda.gov).