

Coma más verduras

No importa si le gustan o no, es difícil comer la cantidad diaria recomendada de verduras. Puede ser más fácil si agrega verduras a los platillos y refrigerios que generalmente no las incluyen.

Comer verduras proporciona las vitaminas y minerales esenciales, ayuda a combatir las enfermedades y beneficia todas las células del cuerpo.

Con un poco de creatividad, es fácil agregar verduras a cualquier platillo. Pueden ser la estrella del espectáculo, tener un papel secundario como una guarnición o pasar encubiertas en un guisado, sopa u otro platillo. Las verduras combinan bien con muchas comidas populares (como sándwiches, hamburguesas, guisados y sopas) o puede comerlas en una receta nueva.

Cómo comer más verduras

Incluya rebanadas de verduras como tomates, pepinos y espinacas en sándwiches de carnes frías.

Ralle verduras como zanahorias, calabacitas y betabeles y mézclelos en la carne molida para preparar unas **albóndigas** o **pastel de carne** más nutritivos. Al seleccionar las verduras que incluirá en algún platillo, piense en el sabor. Por ejemplo, como las zanahorias son dulces pueden hacer que el platillo quede más dulce.

Frescas, congeladas o enlatadas

Como mencionamos en la Semana 11, las verduras frescas siempre son una buena alternativa, pero probablemente no pueda tenerlas disponibles todo el tiempo. Las verduras enlatadas y congeladas pueden guardarse por más tiempo que las frescas, lo que las hace una buena opción para las comidas de última hora. Las diferentes texturas de la misma verdura fresca, enlatada y congelada hacen que una opción sea mejor con ciertos platillos que con otros. Por ejemplo, las crujientes zanahorias frescas son excelentes para los refrigerios, pero las suaves zanahorias enlatadas son más fáciles de hacer puré que las frescas o congeladas.



Comprar paquetes grandes de verduras es una excelente alternativa para ahorrar dinero, pero no crea que tiene que usar todo el paquete a la vez. Solo asegúrese de volver a cerrar herméticamente el paquete para evitar la quemadura por congelamiento, lo que reduce la calidad del producto.

Una de las elecciones más saludables que puede hacer es experimentar. Si está dispuesto a probar verduras nuevas y formas de preparación continuamente, de seguro encontrará algunas que les gusten a usted y a su familia. ¡No deje de probar nuevas formas de agregar, preparar y cocinar las verduras!



© istock.com/monkeybusinessimages

Puede agregar, sin mucho trabajo, verduras frescas y congeladas a los **guisos** y a los **platillos salteados** o **con pasta** o **arroz**. Como las mezclas de verduras congeladas ya están cortadas en trozos del mismo tamaño, le ahorrarán tiempo.

Pruebe agregar más verduras o algunas verduras diferentes a las **sopas** caseras o compradas. Use verduras frescas, congeladas o enlatadas.

Preparación y cocción

Puede preparar y cocinar las verduras de muchas formas diferentes, por ejemplo, salteadas, horneadas o empanizadas. Los sabores y las texturas de las verduras pueden cambiar según cómo las prepare o cocine.

¿Sabía que...?

Puede agregar verduras de hoja verde como las espinacas o el kale a los licuados hechos en casa. Modificarán el color de la bebida, pero si usa la cantidad adecuada no cambiarán el sabor (mucho).



Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite www.msue.msu.edu.

BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

Para encontrar la oficina local de su condado, visite msue.msu.edu/county.

Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

MICHIGAN STATE UNIVERSITY | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR