

Disfrute sus verduras

“Verduras” no es una palabra sucia, pero debe asegurarse de lavar y quitar la tierra de todas las hortalizas que vaya a preparar para comer. Las verduras no son el grupo de alimentos más popular, pero son una parte importante de una dieta saludable. La clave para incluir verduras en las comidas con mayor frecuencia es explorar la gran variedad que está disponible y prepararlas de diferentes formas.

Entre las verduras comunes se encuentra el brócoli, tomates, papas, ejotes, pimientos, coles de Bruselas, coliflor, cebollas y zanahorias, y las verduras de hoja verde como la lechuga y el kale. Se pueden encontrar frescas, congeladas y enlatadas o en jugo 100 % vegetal. Por lo general, una porción de verduras es igual a 1 taza de verduras crudas o cocidas. Para las verduras crudas de hoja verde, una porción es igual a 2 tazas. Para las verduras cocidas de hoja verde, una porción es igual a 1 taza.

Intente cocinar y preparar una verdura de muchas formas diferentes antes de decidir que a usted (y a sus niños) no le gusta. Probablemente no le gusten las coles de Bruselas al vapor, pero ¿alguna vez ha probado las coles de Bruselas a la parrilla?

Pruebe todo el arco iris

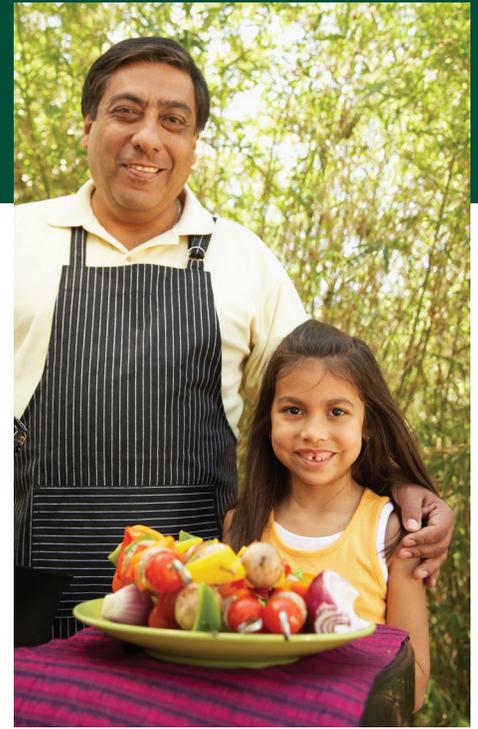
Pero, ¿cuáles son las verduras más sanas para comer? La respuesta corta es: ¡todas ellas! Esto no quiere decir que tiene que incluir todas las verduras del planeta en sus comidas. La variedad es importante, pero lo más importante es que usted y su familia consuman

verduras todos los días y en la mayoría de las comidas. Cada verdura ofrece diferentes vitaminas y minerales (esto también es cierto para las frutas), por eso, comer muchos tipos diferentes de verduras es una excelente forma de obtener los diferentes nutrientes que necesita. Las verduras que tienen colores similares por lo general tienen nutrientes similares, por eso intente incluir en su dieta verduras rojas, azules, naranja, amarillas, verdes, moradas y de muchos otros colores.

Los siguientes boletines incluirán consejos y sugerencias para que pueda consumir verduras todos los días.



© istock.com/nata_vkusidey



© istock.com/bst2012

¿Sabía que...?

Puede agregar verduras fácilmente a los platillos que le gustan, como los macarrones con queso. Intente agregar una bolsa de verduras congeladas a algún platillo que no incluya verduras, como las pastas o guisados. Comer más verduras también puede ahorrarle dinero al consumir menos ingredientes costosos.

Consumo diario de verduras recomendado para niños

Edad (años)	Cantidad (tazas)
2-3 (niños y niñas)	1
4-8 (niños y niñas)	1.5
9-13 (niños)	2.5
9-13 (niñas)	2
14-18 (niños)	3
14-18 (niñas)	2.5

RECETA DE LA SEMANA



Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

Hormigas en un tronco (1 porción)

1. Extienda **crema de cacahuete** en unos **palitos de apio**.
2. Cúbralo con **pasas**.
3. Puede cortar el apio por adelantado y guardarlo en el refrigerador para que su niño pueda tomarlo si no lo puede cortar sin supervisión.



© istock.com/Glenda Powers



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