

Varíe las verduras



Las verduras aportan importantes beneficios para la salud. Las personas que consumen más frutas y verduras como parte de una dieta saludable tienen probabilidades de tener un riesgo reducido de padecer algunas enfermedades crónicas. Las verduras aportan nutrientes vitales para la salud y el mantenimiento del cuerpo.

Subgrupo de verduras

Todas las verduras o los jugos de verdura 100 por ciento naturales forman parte del grupo de verduras. Las verduras pueden estar crudas o cocidas, frescas, congeladas, enlatadas, secas o deshidratadas, y también pueden estar enteras, en rodajas o hechas puré.

Se dividen en cinco subgrupos según el contenido nutritivo. Aquí le presentamos algunos ejemplos de cada subgrupo:

- Verduras de color verde oscuro: col china, brócoli, col rizada, espinaca y lechuga de hoja verde oscura.
- Verduras de color anaranjado: calabaza bellota, zanahoria, calabaza y batata.
- Frijoles y guisantes secos: frijoles negros, frijoles de carita, garbanzos, frijoles rojos, soja y tofu.
- Verduras con almidón: maíz, guisantes, habas y papas.
- Otras verduras: espárragos, remolacha, col de Bruselas, repollo, apio, coliflor, pepino, frijol verde, quimbombo, cebolla, tomate, nabo y calabacín.



BlueCross BlueShield of Illinois

Experience. Wellness. Everywhere.™



15 consejos para agregar verduras a su plan alimenticio



1. Trate de comprar verduras frescas de estación: son más económicas y es más probable que tengan el máximo sabor.
2. Almacene verduras congeladas para cocinarlas rápida y fácilmente en el microondas.
3. Agregue una ensalada verde a la cena todas las noches.
4. Cubra los sándwiches con lechuga, tomate y otra verdura fresca de su elección.
5. Agregue zanahorias o calabacines en guisos, panes y panecillos.
6. Prepare una tortilla de huevos y agréguele sus verduras preferidas.
7. Utilice verduras cocidas o hechas puré, como las papas, para espesar estofados, sopas y caldos. Agregarán sabor, nutrientes y textura.
8. Escoja envases de verduras prelavadas para ensalada y agregue pequeñas zanahorias o tomates cherry para preparar una ensalada en minutos.
9. Prepare un bocadillo con brócoli crudo, zanahorias, pimientos rojos y verdes, bastones de apio o coliflor con una salsa o un condimento de bajo contenido graso.
10. Reemplace la carne por frijoles pintos o negros cuando prepare tacos y burritos.
11. Decore el pollo o el pescado a la parrilla con salsas de verduras.
12. Utilice el microondas para cocinar rápidamente verduras para la cena.
13. Prepare papas cocidas como plato principal. Cubra las comidas con salsas, brócoli picado o algún condimento vegetariano.
14. Planifique una comida en la que la verdura sea el plato principal, por ejemplo lasaña o sopa de verduras.
15. Pique verduras y agréguelas a la salsa para una pasta o para cubrir una pizza.

Que sea su objetivo comer más verduras de color verde oscuro y anaranjado y también guisantes y frijoles secos todos los días. Además de consumir más variedad de alimentos, le dará a su vitalidad un empujón de salud.