

Nutri tips



Lic. Peralta, Magdalena M.
MP: 487
contacto: magdalenaperalta@ict.edu.ar

agregue más vegetales a sus comidas diarias



10 consejos para ayudarlo a comer más vegetales

¡Comer más vegetales es fácil! Comer vegetales es importante porque contienen vitaminas y minerales y no contienen muchas calorías. Para incluir más vegetales en sus comidas, siga estos sencillos consejos. Es más fácil de lo que piensa.

1 descubra maneras de cocinar rápido
Cocine vegetales frescos o congelados en el horno de microondas para añadir un plato rápido y fácil a cualquier comida. Coloque pimientos, zanahorias o brócoli en un tazón con poca agua para cocerlos al vapor en el horno de microondas y crear un acompañamiento rápido.

2 prepare ingredientes por adelantado

Pique porciones de pimientos, zanahorias o brócoli. Embólselos para usarlos cuando esté apurado. Puede disfrutarlos en ensaladas, con aderezos o en tortillas de harina enrolladas con vegetales.



3 elija vegetales de colores brillantes
Avive su plato con vegetales color rojo, anaranjado o verde oscuro. Están repletas de vitaminas y minerales. Pruebe calabacín, tomates cereza, camotes o berza. No sólo son ricos en sabor sino muy nutritivos también.

4 busque en el congelador
Los vegetales congelados son rápidos y fáciles de usar, y son tan nutritivos como los frescos. Pruebe añadir maíz, guisantes, habichuelas tiernas, espinaca o guisantes dulces congelados a algunos de sus platos favoritos, o bien prepárelos como acompañamientos.

5 pruebe vegetales enlatados
Los vegetales enlatados son un buen complemento a cualquier comida, así que tenga a la mano tomates, frijoles rojos, garbanzos, zetas y remolachas enlatadas. Elija latas marcadas "bajo en sodio," "sodio reducido," o "sin sal adicional" ("low in sodium," "reduced sodium," or "without added salt").



6 haga que sus ensaladas brillen de color
Avive sus ensaladas con vegetales de colores brillantes como frijoles negros, pimientos dulces rojos, rábano rayado, col roja picada o berro. Sus ensaladas no sólo se verán muy bien sino que también serán deliciosas.



7 pruebe sopas de vegetales
Calientelas y cómalas. Pruebe sopas de tomate, calabacín o verduras. Busque sopas con contenido de sodio reducido o bajo.

8 si sale a comer
Si sale a cenar, no se preocupe. Al pedir su plato, pida vegetales o ensalada como acompañamiento en lugar de los fritos típicos.

9 disfrute del sabor de las vegetales de temporada
Para obtener el mejor sabor al más bajo costo, compre vegetales de temporada. Busque las ventas especiales de sus supermercados locales para encontrar las mejores compras de temporada. Visite también el mercado de su comunidad (farmers markets).



10 pruebe algo nuevo
Si no lo prueba, nunca sabrá si le gusta. Elija un vegetal que no haya probado antes, agréguela a una receta o busque en internet para ver cómo prepararla.



Gráfica de las Guías Alimentarias para la Población Argentina 2015

Como ven en la gráfica la mitad de nuestro plato debe ser de vegetales en cada comida principal.

Aquí les traigo las propuestas de "choose my plate" (elijo my plato) para lograr de forma sencilla de incorporarlos a diario.

Si no tienen el hábito de consumirlos a diario intenten comenzar al menos en una comida del día.