

Vegetales

El Plato Saludable de MOVE!® nos enseña a llenar la ½ de nuestro plato de 9 pulgadas con vegetales y fruta sin almidón. Los vegetales sin almidón son bajos en calorías, ricos en vitaminas y minerales, y son una gran fuente de fibra. La fibra extra nos ayuda a sentirnos satisfechos, controla el hambre, y nos ayuda a tener éxito con la pérdida de peso.

Comer vegetales ayuda a reducir los riesgos de:

- Cáncer
- Enfermedad del Corazón
- Derrame cerebral
- Diabetes

Trate de consumir 2 ½ tazas de vegetales cada día.

Tipo de Vegetal	1 Porción=
Cocido	½ taza cocida
Fresco/crudo	1 taza
Deshidratado	¼ de taza
100% jugo	½ taza





Formas simples y deliciosas de aumentar su ingesta diaria de vegetales:

- Cocine vegetales frescos o congelados en el microondas como plato rápido y sencillo.
- Prepare un sándwich con lechuga, tomate y otros vegetales.
- Comience las comidas con una ensalada que llene la $\frac{1}{2}$ de su plato: una mezcla de variedades verde oscuro de lechuga y vegetales coloridos con aderezo bajo en calorías o vinagre balsámico.
- Cuando usted necesite una merienda, tenga a la mano tomates cherry, tiras de pimiento dulce, apio, zanahorias, o brócoli. Muchos supermercados también ofrecen pequeños paquetes de palitos de apio o zanahoria en sus secciones de productos.
- Mezcle la pasta con brócoli al vapor, zanahorias, y otras verduras y añada una pequeña cantidad de queso parmesano para la pasta primavera. O agregue verduras cortadas en trozos pequeños como zanahorias, cebollas, calabacín, berenjena cocida, calabaza, o espinaca picada, en salsa de pasta.
- Disfrute una lata de vegetales o jugo de tomate como una solución rápida.
- Tome un sorbo de sopa de vegetales. Pruebe las sopas de tomate, calabaza, o vegetales del jardín. Prepárela en casa o busque sopas enlatadas o empacadas bajas, reducidas, o sin sodio.



Selección de Vegetales:

- Coma varios vegetales de diferentes colores. Cada color proporciona diferentes nutrientes así que alegre su plato con rojo, naranja, o verde oscuro.
- Escoja vegetales frescos, congelados, o enlatados sin sal añadida, mantequilla, o salsas de crema.
- Compre verduras. Los vegetales enlatados y congelados son rápidos y sencillos.
- Algunos vegetales son “viandas” con más calorías; otros contienen principalmente agua. Para el manejo del peso, limite las viandas a una porción por día, y el resto de su porción de verduras debe ser sin almidón.



La siguiente tabla enumera los ejemplos de las viandas y los vegetales sin almidón:

Vegetales Sin Almidón Mejores para Perder Peso Llene la ½ de un plato de 9 pulgadas		Viandas Limite estos Llene ¼ de su plato de 9 pulgadas
<ul style="list-style-type: none"> • Espárragos • Brócoli • Coles de Bruselas • Col • Coliflor • Apio • Achicoria • Pepinos • Berenjena • Escarola • Habichuelas verdes • Lechuga (romana, iceberg, Bibb) 	<ul style="list-style-type: none"> • Champiñones • Gombo • Cebolla • Pimientos • Rábanos • Espinacas • Coles • Tomates • Nabos • Calabazas de verano (amarilla o calabacín) • verduras (tales como col, col rizada, mostaza, y nabo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Remolachas • Yuca • Maíz • Habas • Guisantes (verdes, de azúcar, de nieve, partidos) • Plátano • Papas • Calabaza • Nabo sueco • Batatas • Taro • Nabos • Calabaza de invierno • Ñames

¿Qué hace que los vegetales sean menos saludables?

- Hervir los vegetales hace que algunas vitaminas se escapen hacia el agua. Para retener las vitaminas, pasarlas por vapor, saltar, o sofreír brevemente o utilizar el microondas en su lugar.
- Cocinar en exceso destruye las vitaminas así que trate de dejar los vegetales un poco crocantes.
- Emplear bastante margarina, mantequilla, o aderezo de ensalada añade calorías, no nutrientes. Una pequeña cantidad de estas adiciones no es un problema. Pero entre más agregue más calorías adiciona también.
- Los vegetales congelados que vienen con salsa de queso u otros saborizantes procesados generalmente tienen alto contenido de sal y grasa. Es más saludable sazonar los vegetales congelados usted mismo. Pruebe con hierbas frescas, ajo, almendras tostadas, o semillas de sésamo.
- Los vegetales enlatados a menudo tienen sal añadida. Lea la etiqueta y busque las variedades “sin sal añadida,” “bajo en sodio,” o “reducido en sodio.”

