



Vegetables- Cómo Comer 3 a 5 Raciones por Día (*Vegetables- How to Get 3-5 Servings a Day*)

Los vegetales agregan nutrientes, sabor y color a nuestras comidas y bocadillos. Coma 3 a 5 raciones por día. Pruebe las siguientes ideas para comer más vegetales en sus comidas y bocadillos.

- ❖ Tenga los vegetales cortados, como palitos de zanahoria, paltos de apio, tiras de pimiento verde, pedazos de rábano o coliflor, en su refrigerador para bocadillos rápidos.
- ❖ Agregue vegetales a sandwiches. Rebanadas de tomate, hojas de espinaca, lechuga, germinado de alfalfa o rebanadas de pepino saben rico con sandwiches.
- ❖ Agregue vegetales rallados o sobrantes de vegetales a ensaladas, salsa de carne o albondgón.
- ❖ Use vegetales rallados, como calabacín y zanahorias, en panes, “muffins” y otros alimentos horneados.
- ❖ Sirva vegetales crudos con aderezo rápido, como aderezo para ensaladas tipo rancho o yogurt solo condimentado con cebolla picada, hierbas o un poco de mezcla en polvo para sopa.

¿Qué vegetales comió ayer (u hoy)?

¿Cuántas raciones de vegetales comió?

¿Qué vegetales podría comer mañana para que sean por lo menos 3 raciones?

Una ración es:

**1/2 taza vegetal cocido,
en puré o picado**

1 taza vegetal con hojas, crudo

1 papa mediana