

# La nutrición y el Plan MyPlate: verduras

Las verduras son una fuente importante de fibra. Además, están llenas de vitaminas necesarias para la salud y el crecimiento. En sus comidas, llene la mitad del plato con frutas y verduras.

## Opciones nutritivas

Las verduras frescas, congeladas o enlatadas, es decir, todas las verduras, contienen muchos nutrientes: potasio, fibra, folato, vitamina A y vitamina C. El color de la cáscara aporta información sobre el contenido. Si sigue una dieta muy colorida, obtendrá una gran diversidad de nutrientes. Estas son algunas elecciones recomendables:

- Las verduras de color verde oscuro, como la espinaca, la berza, la col rizada y el brócoli.
- Las verduras de color rojo vivo y naranja, como las zanahorias, los camotes, los pimientos rojos y los tomates.
- Las verduras con alto contenido de almidón, como las papas y la calabaza.

## ¿Qué factores reducen el valor nutritivo de las verduras?

- Hervir las verduras hace que algunas de las vitaminas y los minerales se disuelvan en el agua. Para conservar los nutrientes, cocínelas brevemente al vapor, saltéelas, sofrialas o cocínelas en el horno de microondas. Las verduras pierden los nutrientes también si se cocinan demasiado, por lo que debe procurar mantenerlas algo crujientes.
- Usar una gran cantidad de margarina, mantequilla o aderezo para ensalada agrega grasas y calorías, pero no muchos nutrientes. Está bien usar una pequeña cantidad de estos aderezos. Pero recuerde que cuanto más agregue, más grasa estará añadiendo también.
- Las verduras congeladas preparadas con salsas de queso u otros condimentos procesados contienen mucha grasa y sal. Es más sano que usted mismo sazone las verduras congeladas que vienen sin productos añadidos. Pruebe usar hierbas frescas, ajo, almendras tostadas o semillas de ajonjolí.
- Las verduras enlatadas suelen contener mucha sal. Compre variedades con poco sodio o sin sal agregada.

## Un pequeño cambio

Incorpore verduras en todas las comidas. Agregue zanahorias ralladas a la carne de hamburguesa. O agregue zucchinis a un plato de espagueti con albóndigas. ¡Ni siquiera lo notará! ¿Tiene una mejor idea? Anótela aquí: