



## Encontrando el camino para ser más saludable

### Varíe sus vegetales

#### Finding your Way to a Healthier You - Vary your Vegetables

Una parte de las sugerencias dietéticas de la Guía de Alimentación de 2005 del Departamento de Agricultura y Salud y Servicios Humanos es Variar sus Vegetales. El comer vegetales beneficia a su salud - las personas que comen más frutas y vegetales como parte de una dieta más saludable reducen los riesgos de enfermedades crónicas.



## V Vegetables

A part of the 2005 dietary guidelines from the United States Department of Agriculture and Health and Human Services is Vary Your Vegetables. Eating vegetables provides health benefits - people who eat more fruits and vegetables as part of an overall healthy diet reduce their risk of some chronic diseases.

#### Los Vegetales son Buenos para Usted

- ◆ La mayoría de los vegetales contienen naturalmente poca grasa y calorías.
- ◆ Los vegetales son una buena fuente de potasio, fibra, foliotes, y vitaminas A, E y C
- ◆ Las frutas y los vegetales como parte de una dieta más saludable, reducen los riesgos de infarto, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y de algunos cánceres.

#### Vegetables are Good for You

- ◆ Most vegetables are naturally low in fat and calories.
- ◆ Vegetables are good sources of potassium, fiber, folate, vitamin A, E, and C.
- ◆ Fruits and vegetables as a part of a healthy diet may reduce risk for stroke, heart disease, type 2 diabetes, and some cancers.

## Varíe su escoja de vegetales.

- ◆ Los diferentes vegetales son ricos en diferentes tipos de nutrientes.
- ◆ Agregue vegetales de diferentes colores a sus comidas todos los días.
- ◆ Ejemplos de las 5 categorías de vegetales son:

**Verdes oscuros** - brócoli, col, espinaca, lechuga romana y hojas verdes

**Naranjas** - batatas, zanahorias, calabaza de invierno y zapallo

**Legumbres** - lentejas, frijoles secos y guisantes secos

**Almidones** - papas, maíz, guisantes, y ícama

**Otros** - tomates, cebollas, judías verdes y lechuga

## Vary your vegetable choices.

- ◆ Different vegetables are rich in different nutrients.
- ◆ Add vegetables of different colors to your meals each day.
- ◆ Examples of the five categories of vegetables:

**Dark green** - broccoli, kale, spinach, romaine, and greens

**Orange** - sweet potatoes, carrots, winter squash, and pumpkin

**Legumes** - lentils, dried beans, and dried peas

**Starchy** - white potato, corn, green peas, and jicama

**Other** - tomatoes, onions, green beans, and lettuce

## Cuántos vegetales

Coma al menos 2 1/2 tazas\* (5 porciones) de vegetales por día. Una porción de vegetales equivale a:

- ◆ 1/2 taza de vegetales cocidos o crudos picados
- ◆ 1/2 taza de jugo vegetal
- ◆ 1 taza de vegetales crudos de hoja
- ◆ 1/2 taza de frijoles cocidos, guisantes o lentejas

## How Many Vegetables

Eat at least 2 1/2 cups\* (5 servings) of vegetables every day. A serving of vegetable is:

- ◆ 1/2 cup cooked or chopped raw vegetables
- ◆ 1/2 cup vegetable juice
- ◆ 1 cup raw leafy vegetables
- ◆ 1/2 cup cooked dried beans, peas, or lentils



## **Agregue vegetales a su dieta.**

- ◆ Combine vegetales con las sopas, espaguetis y gratinados.
- ◆ Meriende vegetales crudos o cocidos.
- ◆ Compre vegetales frescos de estación.
- ◆ Almacene vegetales congelados de cocción rápida y fácil en el microondas.
- ◆ Las salsas y condimentos agregan calorías, grasa y sodio a los vegetales. Lea las etiquetas de los alimentos para obtener la información necesaria para hacer una escoja saludable.
- ◆ Los vegetales enlatados son nutritivos pero en general contienen mucho sodio. Si tiene que controlar el sodio de su dieta, busque los vegetales que no tienen sal agregada.
- ◆ Incluya frijoles secos cocidos o guisantes a los platos combinados como el chili o las sopas.
- ◆ Mantenga siempre en la nevera un recipiente pequeño con vegetales cortados, incluyendo zanahorias, apio, brócoli, rodajas de pepino y tiras de pimiento verde o rojo.

\*La recomendación diaria de 2.5 tazas de vegetales se basa en una dieta de 2000 calorías. Consulte [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) para recomendaciones nutricionales personalizadas.

## **Add vegetables to your diet.**

- ◆ Combine vegetables with soups, spaghetti, and casseroles.
- ◆ Snack on cooked or raw vegetables.
- ◆ Buy fresh vegetables in season.
- ◆ Stock up on frozen vegetables for quick and easy cooking in the microwave
- ◆ Sauces or seasonings can add calories, fat and sodium to vegetables. Use the Nutrition Facts label to get the information to make a healthy choice.
- ◆ Canned vegetables are nutritious, but are usually high in sodium. Look for "no salt added" if you need to watch the sodium in your diet.
- ◆ Include cooked dry beans or peas in mixed dishes such as chili or soups.
- ◆ Keep a bowl of cut-up vegetables in the refrigerator. Include not only carrots and celery, but add broccoli, cucumber slices, red or green pepper strips.

\*The recommendation of 2.5 cups of vegetables every day is based on a 2,000-calorie diet. Go to [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) for personalized nutritional recommendations.

## *Ensalada de Pasta y Vegetales*

Para convertir esta ensalada en una comida completa, agregue atún enlatado o pollo cocido.

1 taza de pasta sin cocer  
3 cucharadas de mayonesa sin grasa  
3 cucharadas de yogurt descremado natural  
1 cucharada de aceite vegetal  
2 cucharaditas de vinagre o jugo de limón  
1 diente de ajo, machacado  
1/8 cucharadita de sal, o sal a gusto  
Pimienta negra molida, a gusto  
1/2 taza de tomates cerezas o tipo una, en mitades  
1/2 taza de pimiento amarillo o rojo, en cubos  
1/2 taza de zanahoria rallada  
1/4 taza de cebolletas verdes  
2 cucharadas de albahaca fresca  
o 2 cucharaditas de albahaca seca

En una cacerola grande colocar agua con un poco de sal a hervir. Cocer la pasta, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté blanda, unos 8-10 minutos. Escurrirla. Batir la mayonesa, el yogurt, el aceite, vinagre (o jugo de limón), el ajo, la sal y la pimienta hasta que se haga una mezcla cremosa. Agregar por encima de la pasta y mezclar. Agregar los tomates, los pimientos, la zanahoria, las cebolletas y la albahaca; mezclar bien. Rinde 3 porciones de 1 taza.

Por porción: 205 calorías; 9g grasa 1 mg colesterol; 29 g carbohidratos; 6 g proteína; 4 g fibra; 291 mg sodio.

Preparada por: Barbara Farner,  
Extension Educator  
Nutrición y Salud  
Centro M atteson

Traducido por: Beatriz Padilla

## *Garden Pasta Salad*

To make this salad a meal toss in canned chunk light tuna or cooked chicken.

1 cup pasta uncooked  
3T reduced-fat mayonnaise  
3T low-fat plain yogurt  
1 T vegetable oil  
2 t vinegar or lemon juice  
1 clove garlic, minced  
1/8 t salt, or to taste  
Freshly ground pepper to taste  
1/2 c cherry or grape tomatoes, halved  
1/2 c diced yellow or red bell pepper  
1/2 c grated carrots  
1/4 c chopped scallions  
2T fresh basil or 2 t dried

Bring a large pot of lightly salted water to a boil. Cook pasta, stirring occasionally, until just tender, 8-10 minutes. Drain. Whisk mayonnaise, yogurt, oil, vinegar (or lemon juice), garlic, salt and pepper in a bowl until smooth. Add the pasta and toss to coat. Add tomatoes, bell pepper, carrots, scallions, and basil; toss to coat well. Makes 3 servings 1 cup each.

Per serving: 205 calories; 9g fat 1 mg cholesterol; 29 g carbohydrate; 6 g protein; 4 g fiber; 291 mg sodium.



Prepared by: Barbara Farner,  
Extension Educator  
Nutrition and Wellness  
Matteson Center