



Usted Y Su Salud Your Health and You

Volumen 11, Edición 3
Volume 11, Edition 3

Marzo, 2007
March, 2007

Piense en Verde

Marzo es un buen mes para pensar “en verde” por varias razones. Probablemente lo primero que pensamos es en el día de San Patricio. En segundo lugar, la primavera está a la vuelta de la esquina y el verde es definitivamente el color de la primavera. En tercer lugar, Marzo es tradicionalmente el mes nacional de la nutrición y el consumo de alimentos verdes nos lleva a tener un buen comienzo y mejorar nuestra nutrición.

Muchos de los alimentos saludables verdes son vegetales. A esta altura, todos conocemos las recomendaciones de la Pirámide de Alimentos sobre consumir de 2 a 2-1/2 tazas de vegetales todos los días. Pero no todos saben que estas recomendaciones pueden ser racionadas para los sub-grupos específicos. Los vegetales verdes oscuros son un sub-grupo y la Pirámide recomienda 3 tazas por semana.

Existen muchos vegetales verdes. Haga la prueba y vea cuantos puede incluir en una lista. Los vegetales son importantes en la dieta porque son una buena fuente de vitaminas A y C y de fibras. Los vegetales más oscuros tienen en general más nutrientes. Por ejemplo: ½ taza de lechuga común tiene 0 gramos de fibra y 2 % de las vitaminas A y C necesarias diariamente, pero ½ taza de brócoli tiene 1 gramo de fibra, 140% de vitamina A y 70% de vitamina C de los requerimientos diarios.



Think Green

March is a great month to think green for several reasons. Probably the first thing that comes to mind is St. Patrick's Day. Second, spring is just around the corner and green is definitely the color of spring.

Third, March is traditionally National Nutrition month and many green foods will get you off to a good start improving your nutrition.

Many healthy green foods are vegetables. By now you know MyPyramid recommends 2 to 2-1/2 cups of vegetables everyday. But did you know it also breaks that down to recommendations for specific groups of vegetables? Dark green vegetables are a sub-group of the vegetable group and MyPyramid recommends 3 cups of dark green vegetables a week.

There are many green vegetables. See how many you can list. Vegetables are important in the diet because they can be a good source of vitamin A and C and fiber. Darker colored vegetables usually have more nutrients. For example: ½ cup of regular head lettuce has 0 grams of fiber and 2 percent of the vitamin A and C we need for a day, but ½ cup of chopped broccoli has 1 gram of fiber, 140% of the vitamin A and 70% of the vitamin C needed daily.

Preparando Vegetales

Los vegetales son muy versátiles, pueden ser comidos crudos o cocidos. Al cocinarlos, para mantener el sabor y los nutrientes, utilice poca cantidad de agua y cuézalos hasta que se ablanden. Los vegetales pueden ser cocidos en el microondas, en la hornalla o en el horno tradicional.

Los vegetales pueden ser incluidos en platos como sopas, guisos y gratinados.

Estas son algunas ideas sobre como puede comenzar a incluir vegetales verdes todos los días:

- Guarde la sopa de guisantes verdes en porciones individuales. Congele las sobras en porciones individuales.
- Prepare una ensalada de vegetales verdes usando una selección de lechuga, pepino, pimiento verde, cebollines, aguacate, y judías verdes cocidas.
- Encuentre nuevas formas de servir su vegetal verde favorito – agregue brócoli picado a la pasta o a la ensalada de manzanas.
- Agregue a las judías verdes al vapor almendras tostadas en rodajas con un poco de aceite.

Esté atenta a los vegetales verdes de la primavera que aparecen temprano en la estación – espárragos, espinaca, y guisantes, asegúrese de incluirlos en sus comidas.



Preparing Vegetables

Vegetables are versatile. Many can be eaten raw or cooked. When cooking, to retain flavor and nutrients use a small amount of water and cook just until tender. Vegetable can be cooked in the microwave, on top of the range or in the conventional oven.

Vegetables can also be included in dishes such as soups, stews and casseroles.

Here are some ideas to get you started on including green vegetables everyday:

- Make a batch of split pea soup, freeze leftovers in individual servings.
- Make an all green salad using your choice of lettuce, cucumber, green pepper, green onion, avocado, cooked green beans.
- Find new ways to serve a favorite green vegetable – add chopped broccoli to pasta or apple salad.
- Toss steamed green beans with toasted sliced almonds and a little vegetable oil.

Watch for those green, early spring vegetables – asparagus, spinach, and peas and include them in your meals.



Piense en Verde

P D S O R Y Q S S P L D D W K
O I G H P I C G O D E M P M A
A U M J S C N F G H C U O N F
J G F I A E A N A Z E J W X I
R B K Y E G T G R R B Q U I W
A S R C T N L N R Y O D G L M
D P I O A E T O A N L V S X E
C O T V C R D O P S L A U L P
N U K A A O A E S P I N A C A
F V T K U L L Q E V N U K N N
Y B L Z G L W I I P E V G I Z
M J N N A O G D K E S R U O F
C S S N X P N W B S V J D S T
J S S G E E K H J K P W F E K
E I H C C R K X T Z B F M X S

Acelga

Aguacate

Brocoli

Cebollines

Col

Endivias

Esparragos

Espinaca

Guisantes

Pimientosverdes

Puerro

Repollo

Green Vegetables

S X D E S X C E A W E H A A C
D R P A W C J A T V J Q D I C
V W E S Y J J A I J O L J P W
T K G P N S V D C U W F C Q Z
S K C A P O N Y M C H U P T Q
Y C T R C E I L O C C O R B U
E A A A Q T P L A E C U K L W
J X D G K K L N L S C C G X C
U O F U D A I A E A E G F D T
S W J S R P K F B E C Y R J L
S M L D S Z F B Z P R S R Z T
T J S F K Q A I O W I G M R V
S X C U E G F N J O H K N H K
J B G H E L V A J N T B N G P
D F C G L Y P B D S F B S B J

Asparagus

Avocados

Broccoli

Cabbage

Collards

Endive

Green peppers

Kale

Leeks

Scallions

Snow peas

Spinach

Ensalada de Brócoli con Sésamo

2 tazas de brócoli, fresco o congelado
1 cucharadita de aceite vegetal
1-1/2 cucharadita de vinagre
1 cucharadita de salsa de soja bajas calorías
2 cucharadas de cebollines en rodajas
1 cucharadita de semillas de sésamo

Colocar el brócoli en un pequeño recipiente para microondas, tapado, y cocer a temperatura máxima hasta que estén tiernos pero crujientes, unos 3 minutos. Enjuagar con agua corriente fría y escurrir bien. Colocar el brócoli en una recipiente para servir y agregar el resto de los ingredientes. Revolver bien y servir inmediatamente o llevar a la heladera para utilizar más tarde.

Rinde 2 porciones. Información Nutricional por porción: 58 calorías, 3 g de grasa, 0 mg colesterol, 92 mg sodio. 6 g carbohidratos, y 3 g fibra.

Preparada por:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Beatriz Padilla

Broccoli Sesame Salad

2 cups broccoli, fresh or frozen
1 teaspoon vegetable oil
1-1/2 teaspoon vinegar
1 teaspoon lite soy sauce
2 Tablespoons sliced green onion
1 teaspoon sesame seeds

Place broccoli in small covered microwave container and cook on full power until crisp-tender, about 3 minutes. Rinse with cool running water and drain well. Place broccoli in serving bowl and add the other ingredients. Stir well and serve immediately or chill to use later.

Serves 2. Nutrition information per serving: 58 calories, 3 g fat, 0 mg cholesterol, 92 mg sodium. 6 g carbohydrate, and 3 g fiber.

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



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

