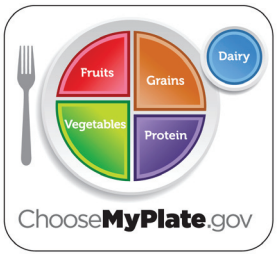
10 tips

Nutrition Education Series

add more vegetables to your day



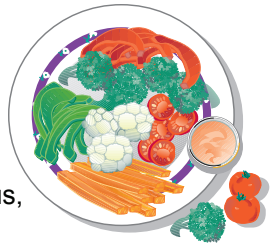
10 tips to help you eat more vegetables

It's easy to eat more vegetables! Eating vegetables is important because they provide vitamins and minerals and most are low in calories. To fit more vegetables in your meals, follow these simple tips. It is easier than you may think.

1 discover fast ways to cook

Cook fresh or frozen vegetables in the microwave for a quick-and-easy dish to add to any meal. Steam green beans, carrots, or broccoli in a bowl with a small amount of water in the microwave for a quick side dish.

2 be ahead of the game



Cut up a batch of bell peppers, carrots, or broccoli. Pre-package them to use when time is limited. You can enjoy them on a salad, with hummus, or in a veggie wrap.

3 choose vegetables rich in color

Brighten your plate with vegetables that are red, orange, or dark green. They are full of vitamins and minerals. Try acorn squash, cherry tomatoes, sweet potatoes, or collard greens. They not only taste great but also are good for you, too.

4 check the freezer aisle

Frozen vegetables are quick and easy to use and are just as nutritious as fresh veggies. Try adding frozen corn, peas, green beans, spinach, or sugar snap peas to some of your favorite dishes or eat as a side dish.

5 stock up on veggies

Canned vegetables are a great addition to any meal, so keep on hand canned tomatoes, kidney beans, garbanzo beans, mushrooms, and beets. Select those labeled as "reduced sodium," "low sodium," or "no salt added."

6 make your garden salad glow with color

Brighten your salad by using colorful vegetables such as black beans, sliced red bell peppers, shredded radishes, chopped red cabbage, or watercress. Your salad will not only look good but taste good, too.

7 sip on some vegetable soup

Heat it and eat it. Try tomato, butternut squash, or garden vegetable soup. Look for reduced- or low-sodium soups.

8 while you're out

If dinner is away from home, no need to worry. When ordering, ask for an extra side of vegetables or side salad instead of the typical fried side dish.

9 savor the flavor of seasonal vegetables

Buy vegetables that are in season for maximum flavor at a lower cost. Check your local supermarket specials for the best-in-season buys. Or visit your local farmer's market.

10 try something new

You never know what you may like. Choose a new vegetable—add it to your recipe or look up how to fix it online.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 2
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

agregue más vegetales a sus comidas diarias

10 consejos para ayudarlo a comer más vegetales

¡Comer más vegetales es fácil! Comer vegetales es importante porque contienen vitaminas y minerales y no contienen muchas calorías. Para incluir más vegetales en sus comidas, siga estos sencillos consejos. Es más fácil de lo que piensa.

1 descubra maneras de cocinar rápido

Cocine vegetales frescos o congelados en el horno de microondas para añadir un plato rápido y fácil a cualquier comida. Coloque pimientos, zanahorias o brócoli en un tazón con poca agua para cocerlos al vapor en el horno de microondas y crear un acompañamiento rápido.

2 prepare ingredientes por adelantado

Pique porciones de pimientos, zanahorias o brócoli. Embólselos para usarlos cuando esté apurado. Puede disfrutarlos en ensaladas, con aderezos o en tortillas de harina enrolladas con vegetales.

3 elija vegetales de colores brillantes

Avive su plato con vegetales color rojo, anaranjado o verde oscuro. Están repletas de vitaminas y minerales. Pruebe calabacín, tomates cereza, camotes o berza. No sólo son ricos en sabor sino muy nutritivos también.

4 busque en el congelador

Los vegetales congelados son rápidos y fáciles de usar, y son tan nutritivos como los frescos. Pruebe añadir maíz, guisantes, habichuelas tiernas, espinaca o guisantes dulces congelados a algunos de sus platos favoritos, o bien prepárelos como acompañamientos.

5 pruebe vegetales enlatados

Los vegetales enlatados son un buen complemento a cualquier comida, así que tenga a la mano tomates, frijoles rojos, garbanzos, zetas y remolachas enlatadas. Elija latas marcadas “bajo en sodio,” “sodio reducido,” o “sin sal adicional” (“low in sodium,” “reduced sodium,” or “without added salt”).

6 haga que sus ensaladas brillen de color

Avive sus ensaladas con vegetales de colores brillantes como frijoles negros, pimientos dulces rojos, rábano rayado, col roja picada o berro. Sus ensaladas no sólo se verán muy bien sinó que también serán deliciosas.

7 pruebe sopas de vegetales

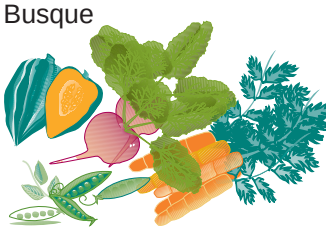
Caliéntelas y cómalas. Pruebe sopas de tomate, calabacín o verduras. Busque sopas con contenido de sodio reducido o bajo.

8 si sale a comer

Si sale a cenar, no se preocupe. Al pedir su plato, pida vegetales o ensalada como acompañamiento en lugar de los fritos típicos.

9 disfrute del sabor de las vegetales de temporada

Para obtener el mejor sabor al más bajo costo, compre vegetales de temporada. Busque las ventas especiales de sus supermercados locales para encontrar las mejores compras de temporada. Visite también el mercado de su comunidad (farmers markets).



10 pruebe algo nuevo

Si no lo prueba, nunca sabrá si le gusta. Elija un vegetal que no haya probado antes, agréguela a una receta o busque en internet para ver cómo prepararla.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 2
Septiembre 2011

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.