

# ¡Comiendo bien para una buena salud!

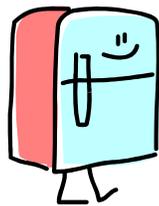
## Varíe las Verduras



Coma verduras para una buena salud. Elija crudas o congeladas, enlatadas o secas/deshidratadas. Trate los jugos 100% de verdura también.

### ¡Escondiendo los vegetales!

- Añada verduras picadas como brócoli, zanahorias y chile campana rojo a los caldos o sus salsas rojas de fideos y carnes.
- En vez de hacer papas fritas, haga camotes y papas al horno.
- Añádalas a sus tacos, tortas y tostadas.
- Haga una sonrisa de verduras picadas sobre puré de papas.
- Con las sopas o guisos ofrezca un pedazo de apio para usarlo como una cucharada que puedan comerlo.



Los adultos necesitan por lo menos 2 a 3 tazas de verduras crudas o cocidas o jugo vegetal 100% cada día.

*Si las frescas no están disponibles o son caras, compre las enlatadas o congeladas.*



### Coma una variedad de verduras

- Coma más **lechugas y espinacas de color verdes oscuras**, como el brócoli, la col rizada (kale), y otros vegetales de hoja verde oscuro.
- Coma más **verduras anaranjadas**, como las zanahorias, los camotes, y las calabazas de invierno.
- Coma más **frijoles y chícharos**, como los frijoles tipos pinto, rojos, negros, garbanzos, y lentejas.

*Guía dietaria para los americanos 2005*