



Comience de una forma sencilla con **MIPlato**



## Varíe Sus Vegetales

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué vegetales comer, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



### Empiece el día con vegetales

Agregue las sobras de vegetales cocidos en su tortilla o wrap para el desayuno. ¡O agregue espinacas a un batido por la mañana y disfrute de una explosión de sabor y nutrición!



### Agregue variedad a las ensaladas

Haga que su ensalada resalte con color y sabor agregando granos de maíz, rodajas de rábanos o trocitos de cebollas moradas. Incluya vegetales de temporada para variar a lo largo del año.



### Pruebe un salteado

Saltee vegetales como zanahorias, repollo rallado, verduras de hoja y hongos de frasco con bajo contenido de sodio para preparar una comida rápida. Agregue un poco de tofu como fuente de proteínas.



### Mejore su sándwich

Agregue espinacas o algunas cebollas dulces en rodajas finas a su sándwich o wrap favorito para darle más sabor y un crujido picante.



### Haga preparaciones con una salsa o un bañok

Disfrute de rodajas de papas al horno, rodajas de pepinos o trozos de coliflor con un aderezo italiano casero o bañados en una salsa baja en grasas o en hummus.



### Lleve los vegetales con usted

Lleve con usted algunos palitos de zanahoria, apio o jícama crujientes. Un recipiente pequeño de tomates cherry o de guisantes dulces también es un merienda fácil.



Visite **MyPlate.gov** para obtener más información. USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

**Los beneficios de una alimentación saludable se acumulan con el tiempo, bocado a bocado.**

FNS-905-3S  
Marzo 2022