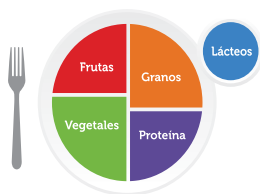




Comience de una
forma sencilla
con **MyPlate**



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.

