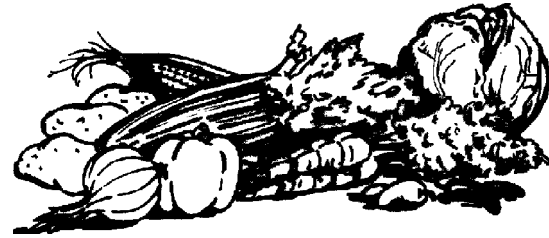




Los Vegetales Protegen su Salud

Nuestra salud será mejor si comemos varias clases de vegetales todos los días. Coma 3 o más porciones de vegetales todos los días. Distintos



vegetales tienen diferentes cantidades de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes que son importantes para la salud de niños y adultos. Coma vegetales de color rojo, anaranjado, verde oscuro y otros vegetales.

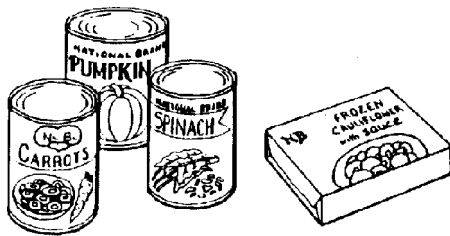


Prepare el Arroz y las Pastas con Vegetales

Prepare el arroz con zanahoria, tomate, chícharos (guisantes), brócoli, maíz y otros vegetales. El arroz y las pastas preparadas con vegetales son muy buen alimento para toda la familia. Evite freír el arroz y las pastas antes de prepararlas.

Ponga más Vegetales en las Sopas y los Guisos

La zanahoria, la espinaca, el brócoli, el repollo, las calabacitas, el maíz, y otros vegetales aumentan el valor nutritivo de las sopas, guisos y cocidos. Los vegetales también alimentan mucho en ensaladas.



Prepare las Carnes y los Huevos con Vegetales

La carne de res, cerdo, pollo y pescado, alimenta mucho más si la prepara con vegetales. Use chiles, pimientos verdes o pimentón, tomates, cebolla, y otros vegetales en las carnes y en los huevos. El bistec de carne con vegetales alimenta mucho más que un bistec frito o asado sin vegetales.



***Los vegetales dan variedad a sus comidas.
Además los puede preparar de muchas formas.***