

Vegetales en Variedad

Coma más vegetales de hojas verdes oscuras y de color naranja, y legumbres (frijoles secos, guisantes y lentejas).



Varíe su escoja de vegetales.

- Los diferentes vegetales son ricos en diferentes nutrientes.
- Agregue vegetales de diferentes colores a sus comidas diarias.
- Ejemplos de las cinco categorías de vegetales:
 - Verde oscuro – brócoli, repollo, espinaca, lechuga romana y hojas verdes
 - Naranja – batatas, zanahorias, calabaza y calabacines
 - Legumbres – lentejas, frijoles secos, y guisantes secos
 - Almidón – papas, maíz, guisantes verdes y jícama
 - Otros – tomates, cebollas, judías verdes y lechuga

Coma al menos 2 1/2 tazas* (5 porciones) de vegetales por día. Una porción de vegetales equivale a:

- 1/2 taza de vegetales cocidos o crudos y picados
- 1/2 taza de jugo de vegetales
- 1 taza de vegetales crudos de hojas
- 1/2 taza de frijoles secos, guisantes o lentejas



La mayoría de los vegetales son una buena fuente de fibra.

- Por ejemplo, una porción de media taza de frijoles secos cocidos tiene de 4 a 10 gramos de fibra.
- Un adulto sano debe consumir cerca de 14 gramos de fibra por cada 1000 calorías consumidas por día.

Agregue vegetales en su dieta.

- Combine vegetales con sopas, espaguetis, y gratinados.
- Meriende vegetales cocidos o crudos.

*La recomendación de 2.5 tazas de vegetales por día se basa en una dieta de 2,000 calorías. Visite www.mypyramid.gov para recomendaciones nutricionales personalizadas



University of Illinois * United States Department of Agriculture * Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.