



Nutrición familiar: Consejos y noticias

Tenga como objetivo el consumo de tres vegetales cada día

Los médicos recomiendan consumir tres vegetales al día. La porción para adultos es aproximadamente 1/2 taza. Sin embargo los niños deben elegir el tamaño de la porción porque su apetito varía día a día. Los vegetales coloridos, incluidos los verdes, anaranjados y rojos, proporcionan vitaminas A y C, folato y carotenos. Todos los vegetales tienen fibra nutritiva. Cuanto más claro y oscuro el color del vegetal, más vitaminas tiene.



Todas son grandes opciones: frescos, congelados y en lata.

Todos los vegetales frescos, congelados y enlatados son opciones nutritivas. Cuando los vegetales se mantienen en el supermercado, se refrigeran o se procesan, se produce una pequeña pérdida de vitamina C. Sin embargo, son igualmente una gran fuente de vitaminas y minerales, en especial de vitaminas C y A. Una buena manera de conservar estos nutrientes en la comida en vez de desperdiciarlos en el agua hirviendo es cocinar los vegetales al vapor.

¡Manténgase en guardia contra el atragantamiento! Vigile a los niños mientras comen.

Ideas de vegetales para la merienda y el almuerzo

- A los niños les gusta sumergir los alimentos. Pruebe nuestra receta de aderezo ranchero con bajo contenido de grasa, o humus. Pele los tallos y cocine al vapor las plantas de brócoli durante 30 segundos. La cocción al vapor y luego dejar enfriar ablanda los vegetales "difíciles de masticar".
- ¿Alguien desea un arrollado? Envuelva carne o queso con lechuga o espinaca. La textura crocante es un manjar.
- Sándwich de bolsillo - Rellene el pan de bolsillo con vegetales verdes finamente trozados (pimientos verdes, brócoli o espinaca) y queso trozado. También puede agregar tomates y zanahorias trozadas. Cubra con yogurt o aderezo para completar este delicioso sándwich.

