

USDA Alimentos en forma Verduras

Las verduras pueden estar crudas o cocidas; frescas, congeladas, enlatadas o secas/deshidratadas; y puede estar enteras, cortadas o trituradas.



Haga que la mitad de su plato sean frutas y verduras.



Es probable que las personas que consumen más verduras y frutas como parte de una dieta saludable en general tengan un riesgo reducido de padecer algunas enfermedades crónicas. Las verduras proporcionan nutrientes vitales para la salud y el mantenimiento de su cuerpo.

De acuerdo con su contenido nutritivo, las verduras se organizan en 5 subgrupos: verde oscuro; rojo y naranja; frijoles, guisantes y lentejas; con almidón; y otras verduras. Trate de comer los cinco subgrupos cada semana.

Beneficios para la salud

- Las verduras que tienen menos calorías por taza en lugar de otros alimentos con alto contenido calórico pueden ser útiles para ayudar a reducir la ingesta de calorías.
- Comer una dieta rica en verduras y frutas como parte de una dieta saludable en general puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, incluidos ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
- Comer una dieta rica en algunas verduras y frutas como parte de una dieta saludable en general puede proteger contra ciertos tipos de cáncer.
- Las verduras pueden ayudar a aumentar la ingesta de fibra y potasio, que son nutrientes importantes que muchos estadounidenses no los obtienen lo suficiente en su dieta.



Fuente: [MyPlate.gov/eat-healthy/vegetables](https://www.MyPlate.gov/eat-healthy/vegetables)



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Línea directa de fraude: 1-866-5-FRAUD-4 o 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711
Número de teléfono gratuito: (877) TEX-MEAL | Para personas con problemas de audición: (800) 735-2989 (TTY)

División de Alimentos y Nutrición
Programa Suplementario de Productos
Básicos (CSFP)

Este producto fue financiado por USDA.
Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



Actualizado 24/8/2021
www.SquareMeals.org



Fácil y rápido

Receta y consejos

Sopa de pollo para tacos de 8 latas

8 porciones

Ingredientes

- 1 lata (15 oz) de jitomates, cortados en cubitos
- 1 lata (15 oz) de maíz, escurrido
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 lata (15 oz) de frijoles pinto, enjuagados y escurridos
- 1 lata (10 ¾ oz) de crema de pollo
- 1 lata (12 oz) de pechuga de pollo, escurrida
- 1 lata (10 oz) de salsa de enchilada verde
- 1 lata (15 oz) de caldo de pollo

Instrucciones

1. En una olla grande, agregue los jitomates cortados en cubitos, el maíz, los frijoles negros, los frijoles pinto, la crema de pollo, la pechuga de pollo, la salsa de enchilada verde y el caldo de pollo.
2. Llevar a ebullición y reducir a fuego medio. Deje hervir a fuego lento durante 5 minutos.



Cubra su sopa de tacos con ingredientes opcionales que incluyen aguacate, crema agria, tiras de tortilla o rodajas de lima.

Utilice estos consejos para crear sopas enlatadas aún más sabrosas

- **Proteína:** los frijoles enlatados, el pollo enlatado desmenuzado, las albóndigas congeladas cocidas son una adición fácil de proteína para una comida sólida.
- **Granos:** sirva la sopa sobre pasta o arroz para una comida completa. Agregue unos sabrosos crutones para una textura crujiente.
- **Verduras:** agregue un poco más de color con vegetales frescos o enlatados adicionales, como espinacas o maíz.
- **Hierbas y especias:** las sopas enlatadas pueden contener alto contenido de sodio. Agregue hierbas y especias adicionales como ajo, albahaca, romero, cayena, para un sabor diferente.



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Línea directa de fraude: 1-866-5-FRAUD-4 o 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711
Número de teléfono gratuito: (877) TEX-MEAL | Para personas con problemas de audición: (800) 735-2989 (TTY)



División de Alimentos y Nutrición
Programa Suplementario de Productos
Básicos (CSFP)

Este producto fue financiado por USDA.
Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



Actualizado 24/8/2021
www.SquareMeals.org