

5 deliciosas maneras de **Elegir las verduras más nutritivas**

Las verduras están repletas de sabor y nutrición; sin embargo, la mayoría de los norteamericanos se pierden de los beneficios nutritivos. Eso se debe a que la mayoría de nosotros no comemos las suficientes verduras. Los niños necesitan 1 taza de verduras al día y los adultos necesitan un total de 2½ ó 3 tazas diariamente. A continuación le indicamos cómo agregar el poder de las verduras a su vida.

1. Elija verduras frescas.

Las verduras frescas son una gran opción, son especialmente buenas si son de la estación y cultivadas localmente. Para conservar sus nutrientes, consuma las verduras frescas crudas. Si las cocina, cocínelas por tan solo unos minutos. Prepare una ensalada con sus verduras favoritas; comience con verduras de hoja grande, espinacas o col, añada zanahorias rebanadas, pimientos morrón, pepino y tomates, y termine con ramitos de brócoli cortados o con chícharos de vaina.



2. Elija verduras congeladas.

Cuando las verduras frescas cuesten mucho o sean difíciles de encontrar, compre verduras congeladas. El brócoli, los chícharos, los ejotes o los frijoles de soya congelados (edamame) son excelentes opciones, compre las verduras en bolsas grandes, solamente saque lo que ocupará para una sola comida, selle bien la bolsa y regrésela al congelador. Así ahorrará dinero porque las cantidades adicionales no se echarán a perder. Para cocinar las verduras, póngalas en el horno de microondas unos minutos, rápidamente frías al estilo oriental o agréguelas a guisos y sopas.

3. Elija verduras enlatadas.

Las verduras enlatadas no cuestan mucho y pueden ser una buena fuente de los nutrientes que necesita. El tomate, la calabaza y el frijol son magníficas opciones: los tomates enlatados van perfectamente en salsas y sopas, incluso vienen en variedades rostizadas y con saborizante. La calabaza enlatada va muy bien en panes y panqués. El frijol negro, el blanco y el pinto son verduras muy versátiles.

4. Elija verduras secas.

Sea creativa al utilizar los tomates deshidratados, son un sabroso ingrediente para muchas recetas, pueden agregar sabor a la pasta o color al paté de garbanzo. Las “leguminosas” son los chícharos, los frijoles o las lentejas. Ya sea que las compre enlatadas o secas, están en su punto máximo nutricional y no cuestan demasiado; añádalas a las sopas y cazuelas, así como a las ensaladas y las salsas.

5. Elija jugo 100% de verduras.

El jugo de verduras puede ser refrescante y rico en nutrientes. Si tiene un extractor de jugos, puede preparar su propio jugo de verduras frescas; también puede comprar jugo preparado. Elija las marcas que sean bajas en sodio y que digan “100% juice.” (100% jugo). Recuerde, no existe jugo alguno que le ofrezca tanta fibra como las verduras enteras.