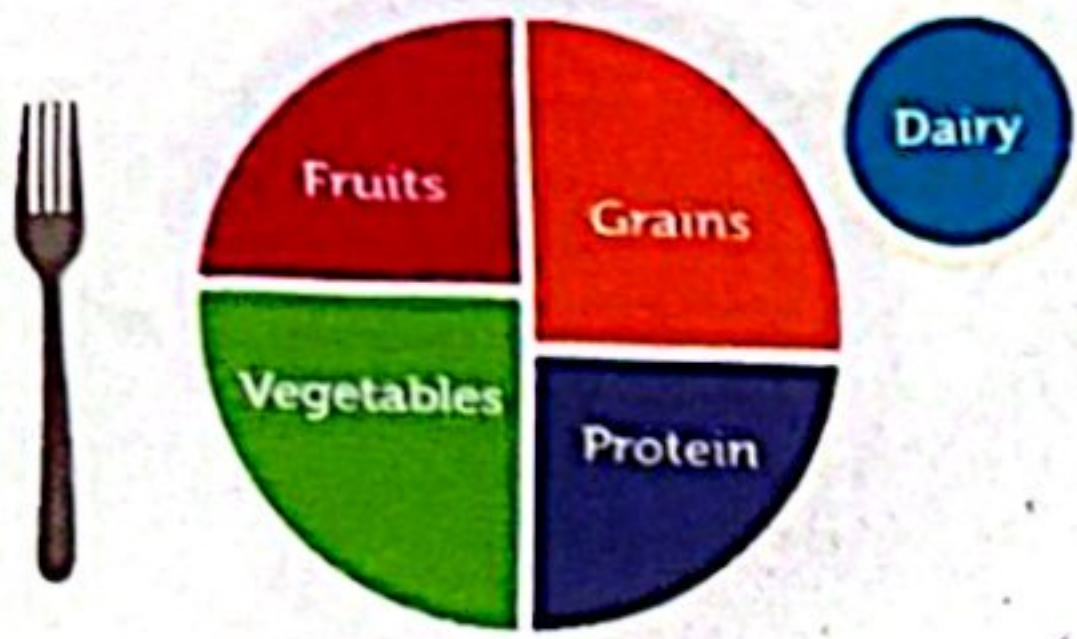




Start simple with MyPlate



Vary Your Vegetables

Healthy eating is important at every age. Eat a variety of fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives. When deciding what vegetables to eat, choose options that are full of nutrients and limited in added sugars, saturated fat, and sodium. Start with these tips:



Start your day with vegetables

Add leftover cooked vegetables to your omelet or breakfast wrap. Or, add spinach to a morning smoothie and enjoy a burst of flavor and nutrition!



Add variety to salads

Make your salad pop with color and flavor by including corn kernels, radish slices, or diced red onions. Include seasonal vegetables for variety throughout the year.



Try a stir-fry

Stir-fry vegetables like carrots, shredded cabbage, greens, and low-sodium jarred mushrooms for a quick meal. Add some tofu as a protein source.



Spruce up your sandwich

Add spinach or some thinly sliced sweet onions to your favorite sandwich or wrap for extra flavor and a little crunch.



Go for a dip or a dunk

Enjoy baked potato wedges, cucumber slices, or cauliflower pieces with a homemade Italian dressing or dunked into a low-fat dip or hummus.

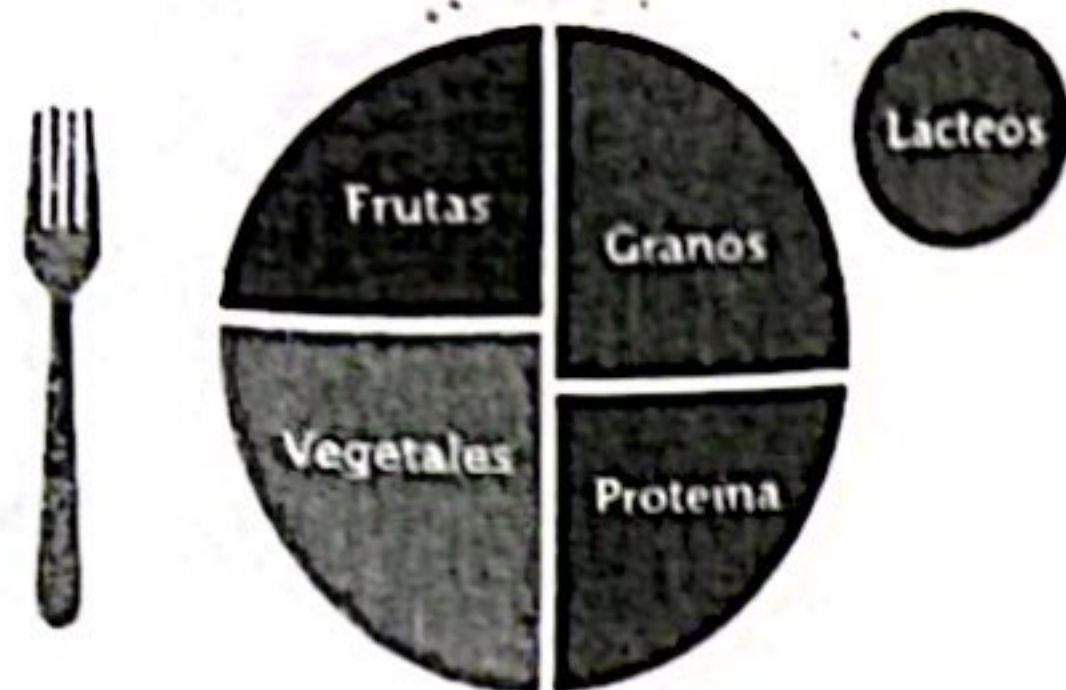


Take vegetables on the go

Carry along some crunchy carrot, celery, or jicama sticks. A small container of cherry tomatoes or sugar snap peas also makes an easy snack.



Comience de una
forma sencilla
con **MiPlato**



Varíe Sus Vegetales

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué vegetales comer, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



Empiece el día con vegetales

Agregue las sobras de vegetales cocidos en su tortilla o wrap para el desayuno. ¡O agregue espinacas a un batido por la mañana y disfrute de una explosión de sabor y nutrición!



Agregue variedad a las ensaladas

Haga que su ensalada resalte con color y sabor agregando granos de maíz, rodajas de rábanos o trocitos de cebollas moradas. Incluya vegetales de temporada para variar a lo largo del año.



Pruebe un salteado

Saltee vegetales como zanahorias, repollo rallado, verduras de hoja y hongos de frasco con bajo contenido de sodio para preparar una comida rápida. Agregue un poco de tofu como fuente de proteínas.



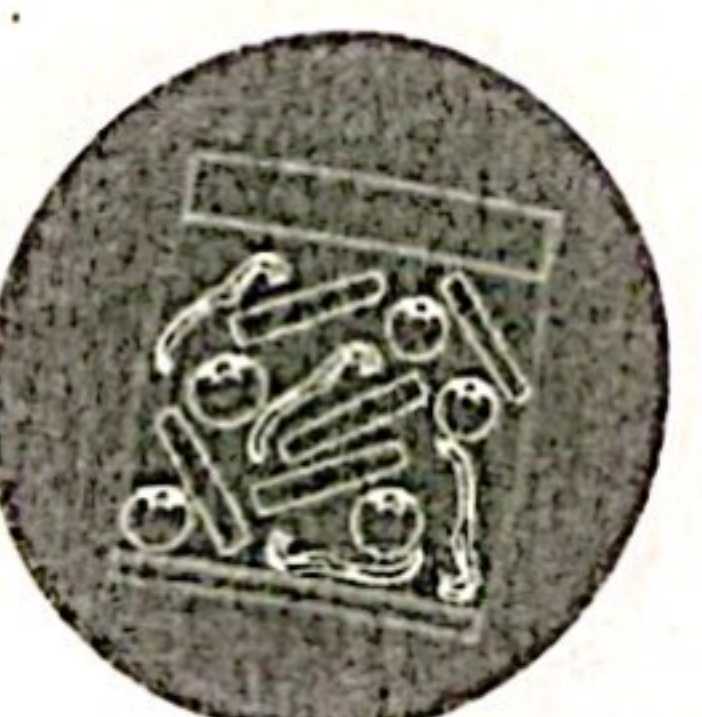
Mejore su sándwich

Agregue espinacas o algunas cebollas dulces en rodajas finas a su sándwich o wrap favorito para darle más sabor y un crujido picante.



Haga preparaciones con una salsa o un bañok

Disfrute de rodajas de papas al horno, rodajas de pepinos o trozos de coliflor con un aderezo italiano casero o bañados en una salsa baja en grasas o en hummus.



Lleve los vegetales con usted

Lleve con usted algunos palitos de zanahoria, apio o jícama crujientes. Un recipiente pequeño de tomates cherry o de guisantes dulces también es un merienda fácil.



Visite **MyPlate.gov** para obtener más información.
USDA es un proveedor, empleador y prestamista
que ofrece igualdad de oportunidades.

Los beneficios de una alimentación
saludable se acumulan con el tiempo,
bocado a bocado.

FNS-905-3S
Marzo 2022