

Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir crédito de educación nutricional para su clase.

Preparación de comidas con sus verduras de WIC



¿Sabía que preparar comidas puede ayudarle a comer más verduras?

¿A su familia le cuesta comer las porciones recomendadas de verduras? ¿Tira constantemente verduras podridas porque no tuvo tiempo para prepararlas?

La preparación de comidas podría ser la solución a este problema. La preparación de comidas es el proceso de preparar comidas, bocadillos o ingredientes con anticipación para usar durante toda la semana.

¿Sabía que WIC proporciona dinero para verduras frescas? Los participantes de WIC reciben un beneficio de valor en efectivo para comprar frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas.

¿Sabía que WIC proporciona dinero para verduras frescas? Los participantes de WIC reciben un beneficio de valor en efectivo para comprar frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas.

Una de las formas más sencillas de ayudar a su familia a comer más verduras es prepararlas con antelación. Cuando las verduras estén limpias, picadas y listas para usar en una sopa, guiso, ensalada o en la boca, será mucho más probable que las coma. Su familia no sólo comerá más verduras, sino que también desperdiciará menos comida y menos dinero del dinero que tanto le costó ganar.



Consejos para preparar comidas con verduras

1. ¡Compre verduras de temporada para obtener fresca y nutrición óptimas!

Invierno

- Betabeles
- Coles de Bruselas
- Calabaza
- Camotes
- Calabazita de invierno
- Acelga

Primavera

- Brócoli
- Ejotes
- Hongos
- Guisantes
- Espinaca

Verano

- Pimientos
- Elote
- Pepinos
- Berenjena
- Quimbombó
- Calabazita de verano
- Tomates
- Nabos

Otoño

- Betabel
- Brócoli
- Coliflor
- Col rizada
- Hongos
- Calabaza
- Camotes

2. Las verduras que se doran rápidamente, incluidas las papas y camotes, no se deben preparar como comida. Las papas enteras, camotes, ajo y cebollas deben almacenarse a temperatura ambiente.

Las mejores verduras para preparar comidas

- Espárragos
- Apio
- Pimiento
- Berenjena
- Brócoli
- Ejotes
- Coliflor
- Verduras con hojas verdes
- Zanahorias
- Guisantes

3. Siempre lave y seque bien sus productos. También puede remojar las verduras en agua limpia y fresca durante 1 o 2 minutos antes de prepararlas.
4. Para las verduras con piel gruesa, friegue suavemente con un cepillo para verduras limpio.
5. Quite las hojas exteriores de lechuga, repollo y otras verduras con hojas.
6. Seque las verduras con una toalla de papel, luego pélelas y pique para que estén listas para cocinar o comer.
7. Si planea usar una verdura en particular en los próximos días, vaya a cortarla para esa receta.
8. Cuando prepare verduras para usarlas como bocadillos para los niños, córtelas en tiras finas y guárdelas en un recipiente que les sea fácil de abrir.
9. Para guardar los hongos, colóquelos en una bolsa de papel en el compartimento principal del refrigerador. No los lave ni los ponga en el cajón para verduras o en un cajón. Los hongos pueden durar hasta una semana en el refrigerador.
10. Lave y seque bien las verduras. Pele y pique las verduras para que estén listas para usar. Coloque las verduras en un recipiente hermético. Pueda forrar sus recipientes con toallas de papel para absorber el exceso de humedad. Guarde las verduras en un lugar del refrigerador diferente al de las frutas para evitar que se echen a perder. Estas verduras preparadas durarán entre 3 y 5 días.
11. Las cebollas y los pimientos se pueden picar y guardar en bolsas individuales para mayor comodidad. ¡Incluso se pueden congelar así!

¡Felicidades, ha terminado!

¿Tiene más preguntas? ¡Comuníquese con su nutricionista local de WIC!

¡PARE!

Haga clic aquí para completar la encuesta y recibir crédito.



Encuéntrenos en  

Se emitió esta publicación por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Se ha depositado un archivo digital en el Publications Clearinghouse del Departamento de Bibliotecas Oklahoma de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en www.documents.ok.gov. | Se emitió en julio de 2024