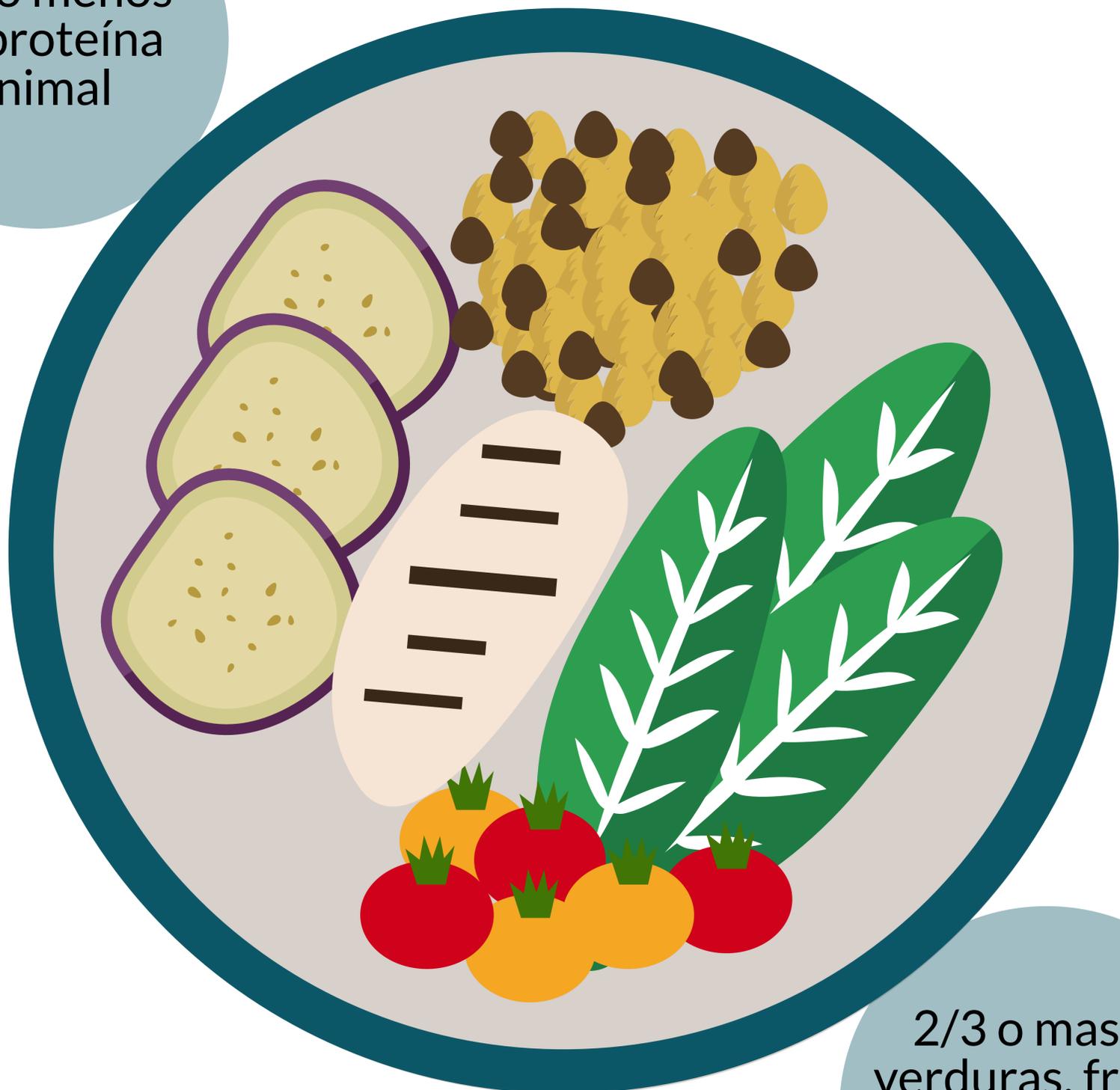


Organizando un mejor plato

1/3 o menos
de proteína
animal

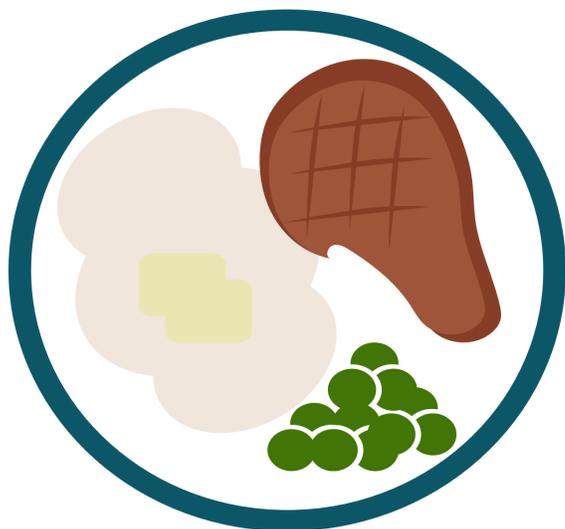


2/3 o mas de
verduras, frutas,
granos enteros, y
frijoles

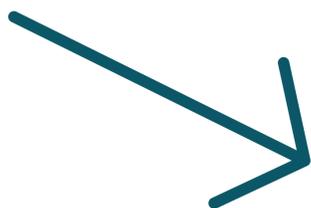
Haciendo la transición a un mejor plato

Fuente: [American Institute for Cancer Research](#)

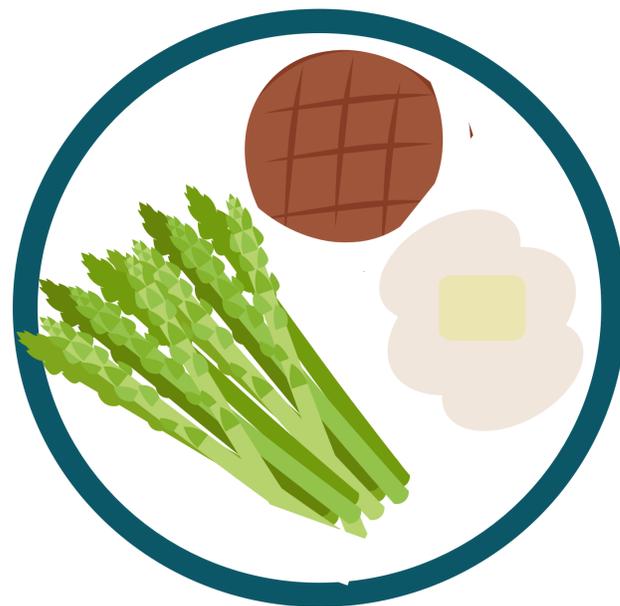
Plato Tradicional



Los platos americanos tradicionales tienden a ser pesados en carne y almidones. Casi la mitad de este plato está ocupado por una gran porción de carne roja (bistec de 8 a 12 onzas) y el resto se llena con una porción grande de puré de papas con mantequilla y algunos guisantes. Esta comida es alta en calorías y baja en antioxidantes, micronutrientes y fibra.



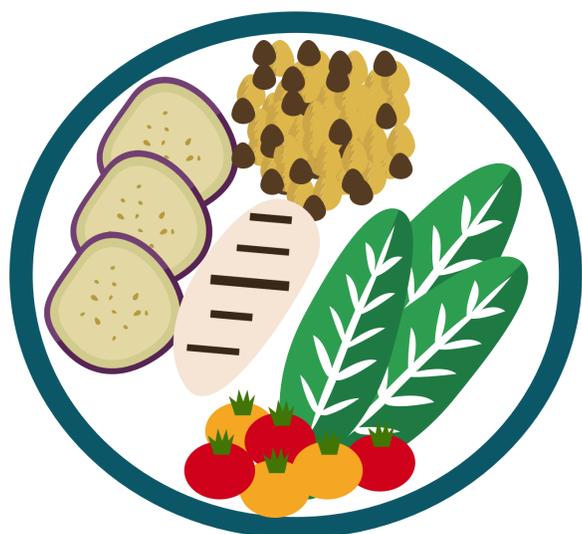
Plato de Transición



El plato de transición presenta una porción más pequeña de carne (4-6 oz) y una porción más pequeña de puré de papas. Este plato también tiene una porción más grande de verduras, lo que aumenta el perfil de fibra y nutrientes de la comida. Esta plato es una mejora del plato estadounidense tradicional, pero todavía hay espacio para ajustes.



Plato Ideal



El plato ideal tiene una porción más modesta de carne magra (3 oz) como aves o pescado. Alrededor de la mitad de este plato consiste en numerosos alimentos de origen vegetal, lo que resulta en una diversa variedad de nutrientes. El alto contenido de fuente de carbohidratos (arroz integral, cebada, **kasha**, **bulgur**, mijo y quinoa) completa la comida.

¿Qué comida va dónde en Mi Plato?



Exploremos los grupos de alimentos!

Preparación de Verduras

Preparar alimentos como verduras con anticipación puede hacer que sea mucho más fácil agregarlos a las comidas durante las semanas ocupadas.

Equipo de cocina útil para la preparación y el almacenamiento de verduras:

- Juego de recipientes de vidrio o plástico con tapas
- Centrifugador (spinner) de ensalada para secar productos lavados
- Toallas de papel o tela
- Bolsas para congelador
- Frascos de vidrio estilo "Mason Jars" (nota: puede reutilizar tarros de vidrio para salsa o sopa como recipientes de almacenamiento)

Preparación y almacenamiento de verduras crudas

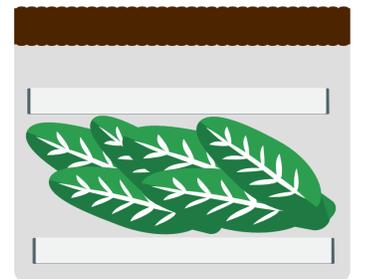
Ya sea que lo agregue a un sofrito/salteado, lo agregue a una ensalada o lo use para sumergirlo en guacamole, tener verduras crudas preparadas en el refrigerador puede hacer que sea más fácil incorporarlas en comidas y refrigerios.

- **Hojas verdes**

Excelente para usar como base para ensaladas, agregar a sandwiches o batidos, o saltear con ajo y aceite.

Lave bien las verduras con agua. Si compra verduras a granel, quite los tallos y córtelas en el tamaño deseado. Elimine la mayor cantidad de humedad posible con un centrifugador de ensalada o con una toalla de papel. Cubra el fondo de un recipiente hermético con papel o toalla de tela y coloque una toalla de papel o tela adicional sobre la parte superior de las verduras.

Vida útil en el refrigerador: más de 1 semana; deséchelo si se marchita o amarillea

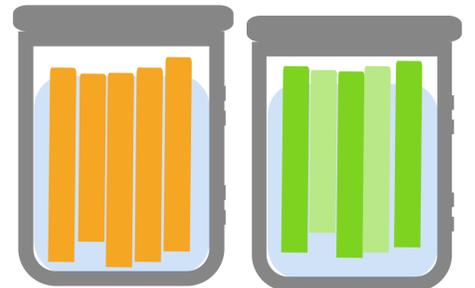


- **Apio y zanahorias**

Ideal para picar y agregar a ensaladas, cocinar en sopas o combinar con salsas a la hora de la merienda.

Lave y corte los palitos de apio y las zanahorias. Pele las zanahorias si lo desea. Almacenar en frascos o recipientes herméticos. Agregue un baño de agua para ayudar a retener la frescura por más tiempo.

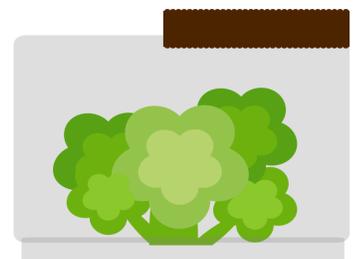
Vida útil en el refrigerador: 1-2 semanas



- **Verduras Crucíferas (brócoli, coles, coliflor)**

Separe el brócoli y la coliflor en floretes. Enjuague y elimine la mayor cantidad de humedad posible. Guárdelo en un recipiente con tapa ventilada o envuélvalo sin apretar en una toalla de papel para permitir el flujo de aire. Planee usarlos más temprano en la semana.

Vida útil en el refrigerador: 3-4 días



- **Verduras 'Frutales'**
(pepinos, pimientos, tomates, calabazas)



Aunque técnicamente las frutas, los pepinos, los pimientos, los tomates y las calabazas suelen entrar en la categoría de verduras a la hora de comer. Debido a que son más suaves, estos alimentos tienden a funcionar mejor cuando no se cortan. Los pimientos cortados y la calabaza permanecen crujientes durante 1 o 2 días refrigerados en un recipiente hermético. Es mejor dejar los tomates y los pepinos enteros hasta que estén listos para comerse.

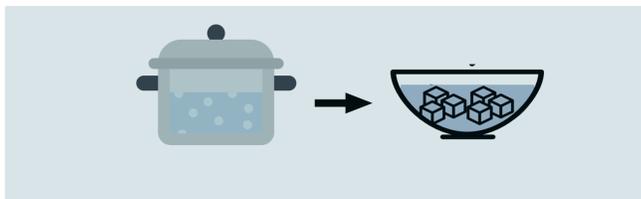
Preparación de Verduras

Verduras Congeladas

Tener verduras cortadas, picadas y peladas listas para entrar en el congelador puede ser una forma conveniente de reducir el desperdicio de alimentos si tiene dificultades para usar verduras mientras están frescas.

Se puede acceder rápidamente a las verduras congeladas desde el congelador para agregarlas a tortillas, saltear, sofritos o incorporarlas a platos de pasta. Puedes comprar verduras pre-congeladas en la tienda o puedes congelarlas tú mismo. Si compra alimentos pre-congelados, recuerde tener cuidado con las salsas o saborizantes agregados que podrían limitar su uso y agregar ingredientes no deseados.

Para congelar sus propias verduras, primero deberá blanquearlas. El escaldado es un proceso que retarda o inhibe la acción de las enzimas que hacen que las verduras pierdan sabor, textura y color. Blanquear consiste en calentar las verduras en agua hirviendo y seguir inmediatamente con un baño de hielo.



← Haga clic para obtener más información sobre el blanqueamiento

Metodos para cocinar verduras

Hay muchas maneras de preparar las verduras, y cada técnica produce un aspecto, sabor y textura ligeramente diferentes. Experimentar con la preparación de verduras de diferentes maneras puede ayudar a agregar variedad a las comidas y puede ayudarlos a usted y a su familia a encontrar sus versiones favoritas para preparar y comer.

Hervido

Picar las verduras en trozos del mismo tamaño. Cubra y cocine a fuego lento en agua hasta que alcance la ternura deseada. Trate de usar la menor cantidad de agua posible para ayudar a retener el contenido de vitaminas y minerales de las verduras.

Salteado

Corta las verduras en la forma y el tamaño deseados y revuélvelas con aceite en una sartén a fuego medio. Agregue ajo, hierbas y especias según lo desee.

Al vapor

Cortar las verduras en tamaño uniforme. Llene la olla con 1-2 pulgadas de agua debajo de una canasta de vapor y hierva. Una vez que hierva, agregue las verduras a la canasta de vapor y cubra. Use un tenedor para probar la ternura.

Asados

Mezcle las verduras picadas y recortadas con aceite y condimentos. Coloque en el horno sobre una bandeja para hornear hasta lograr la ternura/crujiente deseada. El asado es una excelente alternativa a la fritura, ya que proporciona una textura crujiente sin el exceso de grasa que se necesita para el proceso de fritura.