

Agregue Vegetales a su Plato!

Hay vegetales de muchos colores. ¿Por qué son tan importantes?

- Diferentes colores = diferentes nutrientes
- ¡Cuanto más oscuro es el color, más rico en nutrientes es el vegetal!

¿Quiere mantener a sus hijos saludables?

- Ellos aprenden de usted. Coma frutas y vegetales y sus hijos también lo harán.
- Permita y ayude a sus niños a que elijan las frutas y los vegetales en el supermercado.
- ¿Quiere que sus niños escojan una merienda saludable? Asegúrese de que las frutas y vegetales estén al alcance de ellos.
- Cuando sus hijos lleguen a casa con hambre, tenga frutas y vegetales listos para comer.
- Además de vegetales frescos, use vegetales congelados y enlatados.
- Agregue vegetales cortados en trocitos a la pizza, tortillas de huevo “omelettes” o a las salsas para espaguetis.
- Agregue vegetales variados a sus platos de arroz, cazuelas al horno o burritos
- Prepare sus propias batatas, camotes o papas fritas al horno.
- Agregue más vegetales coloridos a sus ensaladas y sopas.



Para obtener todos los beneficios de salud y protección que los vegetales ofrecen contra ciertas enfermedades ¡consuma vegetales de todos los colores del arco iris!

Para ahorrar dinero, compre vegetales que se cultivan localmente y que estén en temporada en el mercado de agricultores.



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del program SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. Si ud. necesita ayuda para localizar su oficina local de SNAP en NJ llame al 1-800-792-9773; fuera de NJ llame al: 1-800-221-5689. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.





Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders, La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers
New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station

4-8; 4-14-15



Frecuentemente, los vegetales cuestan menos cuando se compran en los mercados de agricultores y cuando están en temporada. Para encontrar los mercados de agricultores locales diríjase a <http://jerseyfresh.nj.gov/find/community.html>. También puede visitar: www.snaped4me.org para encontrar recetas estupendas de vegetales en temporada.

Primavera 	Verano 		 Otoño		Invierno 
<ul style="list-style-type: none"> • Arúgula • Espárragos • Col berzas • Habas • Lechuga • Hongos/ champiñones • Guisantes/ arvejas/ chícharos • Rábanos • Ruibarbo • Cebollines • Espinaca 	<ul style="list-style-type: none"> • Arúgula • Espárragos • Albahaca • Remolachas/ betabeles • Brócoli • Hojas de Brócoli (Broccoli Raab) • Repollo/col Zanahorias • Coliflor • Apio • Col berzas • Collards • Maíz/elote/ choclo • Pepinos • Berenjena • Habas • Habichuelas verdes/ejotes/ vainitas • Col rizada • Puerros (Leeks) • Lechuga 	<ul style="list-style-type: none"> • Hongos / champiñones • Quimbombó / molondrón • Cebollas • Guisantes/ arvejas/ chícharos • Ajíes/ pimientos • Papas • Rábanos • Rhubarb • Ruibarbo • Cebollines • Habichuelas Chinas (Snap Beans) • Calabacín amarillo • Espinaca • Habas verdes (Lima Beans) • Maíz/elote/ Choclo • Tomates • Nabo • Calabacín verde 	<ul style="list-style-type: none"> • Arúgula • Albahaca • Remolachas/ betabeles • Beets • Brócoli • Hojas de Brócoli (Broccoli Raab) • Coles de Bruselas • Repollo/col • Zanahorias • Coliflor • Apio • Col Berzas • Pepino • Berenjena • Escarola • Habichuelas verdes/ejotes /vainitas • Puerros (Leeks) • Col rizada • Lechuga 	<ul style="list-style-type: none"> • Havas verdes (Lima Beans) • Hongos/ champiñones • Quimbombó / molondrón • Cebollas • Ajíes/ Pimientos • Papas • Calabaza • Achicoria Roja (Radicchio) • Rábanos • Cebollines • Habichuelas chinas (Snap Beans) • Calabazas/ zapallos de invierno (butternut, acorn, spaghetti) • Maíz /elote/choclo • Nabo • Tomates • Calabacín verde 	<ul style="list-style-type: none"> • Remolachas /Betabeles • Coles de Bruselas • Repollo / col • Zanahorias • Apio • Col rizada • Puerros (Leeks) • Leeks • Cebollas • Chirivía (Parsnip) • Papas • Calabaza • Nabo sueco (Rutabagas) • Batatas/ camotes • Nabo • Calabazas/zapallo de invierno • Variedad de Batatas/camotes (Yams)



NJ SNAP - Ed
 NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
 USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/isp. Si ud. necesita ayuda para localizar su oficina local de SNAP en NJ llame al 1-800-792-9773; fuera de NJ llame al: 1-800-221-5689. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.



Para obtener los beneficios del program SNAP
 visite www.njsnap.org