

LA HORA DE NIÑOS SALUDABLES

Vegetales
Grados 5-6

Noticias de Nutrición y Más Para su Familia



Queridos Padres,

Los vegetales son una fuente importante de fibra y nutrientes. Niños en las edades de 9-13 deben comer de 2 a 2 1/2 tazas de vegetales diariamente. Los adultos deben tener como meta 2 1/2 a 3 tazas de vegetales diariamente.

Es muy buena idea comer una variedad de vegetales diariamente. Trate de comer vegetales de diferentes colores para obtener lo más minerales y nutrientes posible. Vegetales verde oscuro y anaranjado oscuro son particularmente importantes para mantener una buena salud. No importa si escoge vegetales frescos, congelados o enlatados, todos son buenos para usted.

Vegetable groups

Algunas veces va a ver vegetales agrupados por categorías. Aquí le damos grupos que quizás ha oído o leído acerca de ellos.

Vegetales Verde Oscuro - Buena fuente de Vitamina A, Vitamina C, calcio y fibra. Son fabulosos en ensaladas y "wraps" o enrollados. Trate de ponerlos al vapor, o añádalos en un salteado o "stir-fry". Ejemplos: la col china o "bok-choy", brócoli, hoja verde de berza, col rizada, hojas de mostaza, lechuga romana, espinaca y hojas de nabo.

Vegtales Anaranjados - Excelente fuente de Vitamina A y antioxidantes. Ejemplos: Calabaza de bellota, calabacita, zanahorias, calabacín, calabaza y batata o camote.

Frijoles o Habichuelas Secas y Guisantes Ricos en proteína, estos vegetales pueden utilizarse como sustitutos de la carne. El hecho de que están secos pueden estar guardados fácilmente por mucho tiempo. Ejemplos: frijoles negros, guisantes con punto negro, garbanzos, judías, judía blanca, haba, frijoles o habichuelas pintas, habichuelas de soya, tofu, frijoles blancos y muchos más.

Vegetales que contienen Almidón - Algunos de los vegetales más populares (maíz o elote, guisantes verdes, habas y papas) son parte de este grupo. Aunque son buena fuente de nutrientes, a la vez contienen más calorías que cualquier otro vegetal por que vienen de la parte de la planta donde se almacena los carbohidratos (semillas, raíces, tubérculos).

Vegetales Crucíferos - Vienen de la familia Brassicaceae. El nombre crucífero se refiere a la familia de flores en forma de cruz. Los vegetales crucíferos son altos en Vitamina C, fibra soluble o que se convierte en líquido y nutrientes que se ha enseñado como que tienen propiedades anti-cancerosas. Los miembros de este grupo lo son el brócoli, coliflor, repollo, coles de Bruselas, colinabo, y col rizada.



Padres e hijos,

¿Pueden alguna vez los vegetales ser frutas? La respuesta es sí. Botánicamente hablando. La fruta es la parte de la planta que crece de la flor y usualmente tiene semillas adentro.

Técnicamente, los tomates y los pimientos son frutas porque se desarrollaron o crecieron de la flor de la planta y contienen semillas.

Como costumbre social los vegetales a menudo se comen como plato adicional a la comida principal. Los vegetales usualmente crecen en el campo. Se producen en plantas anuales que completan su ciclo de vida en un año. Las frutas, por otro lado, usualmente crecen por más de un año, usualmente en árboles o en arbustos.

En 1893 el debate entre fruta y vegetal fue hasta la Corte Suprema. En ese tiempo las frutas tenían impuestos más altos que los vegetales. La gente no quería pagar altos impuestos por los tomates. Ellos argumentaban que los tomates eran vegetales por que crecían por un año en el campo. La Corte Suprema decidió que los tomates eran vegetales, así no se tenía que pagar altos impuestos por ellos.

BOTANICAMENTE HABLANDO

Mire la lista de los alimentos que consideramos vegetales. ¿Son frutas o vegetales?

Escriba una "F" en la línea si el alimento es fruta; escriba una "V" en la línea si el alimento es vegetal.

_____ habichuelas tiernas o ejotes

_____ pepino

_____ pimiento

_____ remolacha

_____ berenjena

_____ papas

_____ brócoli

_____ col

_____ rábano

_____ repollo

_____ lechuga

_____ espinaca

_____ zanahoria

_____ quingombó (okra)

_____ calabacín

_____ coliflor

_____ cebolla

_____ tomate

Vegetales: remolachas, brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, col, lechuga, cebolla, papas, rábano, espinacas.
Frutas: habichuelas tiernas o ejote, pepino, berenjena, quingombó, pimiento, calabacín, tomate



In accordance with Federal law and US Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC, 20250-9410 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.

This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract awarded by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact your local SRS office or call (800)221-5689.