

¡Todas sus formas sirven!

LAS VERDURAS TIENEN MUCHAS FORMAS DIFERENTES

Las verduras en todas sus formas —de frescas a congeladas, enlatadas a secas y en forma de jugos— pueden conformar una dieta saludable.

MAXIMIZE LA NUTRICIÓN



Seleccione verduras llenas de color. Éstas contienen vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra.



Busque las etiquetas de "sodio bajo/reducido" o "sin sal agregada".



Escoja verduras congeladas o enlatadas. Pueden conservar su sabor y valor nutricional si fueron empacadas en seguida después de la cosecha.

REDUZCA LOS RESIDUOS



El consumo de verduras congeladas o enlatadas puede reducir el tiempo de preparación y el malgasto del producto.



Algunas verduras congeladas vienen en empaques de fácil apertura y cierre, lo que permite mayor tiempo de almacenamiento y control de las porciones.



Si compara el precio de los alimentos por peso o por tamaño promedio de cada porción, las verduras enlatadas ahorran dinero en comparación con otras opciones de alimentos saludables.

AHORRE TIEMPO



Los alimentos enlatados fueron cocinados durante su procesamiento, así que están listos para calentar o usar en recetas.



Las verduras enlatadas y congeladas son fáciles de utilizar en batidos, salsas, sopas, aderezos y dips.



Las verduras congeladas y enlatadas requieren poca preparación.

