

De compras para la salud: Vegetales¹

Ashley R. Kendall y Wendy Dahl²

Los vegetales contienen vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra que son muy importantes.¹ Estos nutrientes ayudan a promover la buena salud en general. Se recomienda que los estadounidenses consuman por lo menos de 2 a 3 tazas de vegetales por día, pero la mayoría de estadounidenses consumen mucho menos.

Escoger los vegetales correctos le ayudará a obtener los nutrientes que su cuerpo necesita cada día. Con tantas opciones, ir a comprar vegetales puede parecer una tarea difícil, pero no lo tiene que ser. Este artículo le ayudará a volverse un comprador inteligente de vegetales.²

Consejos para comprar

Aquí hay una lista de consejos que hará la compra de vegetales fácil y divertida.

Consejo #1

Escoja vegetales que usted conoce y sabe cómo preparar. Esta es la forma más fácil de añadir vegetales en su dieta.³

Consejo #2

Compre vegetales que estén en temporada porque tienden a ser más económicos y a tener un mejor sabor. La tabla de abajo muestra unos vegetales muy comunes y cuando es más probable que estén en temporada.⁵

Busque en la página web abajo para encontrar vegetales en temporada en la florida.

<http://www.sustainabletable.org/shop/seasonal>

Primavera	Verano	Otoño	Invierno
Espárragos	Pimientón	Cabalazas	Repollitos
Espinacas	Maíz	Brócoli	Coles
Cebolla	Pepino	Coliflor	Hojas de Col
Guisantes	Tomates	Champiñones	Tunips
Lechuga	Judías verdes	Batata o papa dulce	Calabazas de invierno

Consejo #3

Compre vegetales frescos ya empacados que vienen ya lavados y partidos. Estos vegetales no necesitan ningún trabajo. Ellos pueden ser añadidos directamente a cualquier receta o se pueden comer como una merienda rápida.⁴ El único lado negativo es que tienden a costar más dinero.

Consejo #4

Los vegetales congelados y enlatados pueden costar menos y tener una vida útil más larga que los vegetales frescos. Los vegetales enlatados tienden a ser más altos en sodio (sal), así que asegúrese de comprar los que digan “bajos en sodio” o “no sal añadida.” Para bajar el sodio, se pueden lavar y drenar los vegetales enlatados. Por ejemplo, si los frijoles enlatados se drenan y se lavan se puede reducir los niveles de sodio un 41%.¹⁴

Los beneficios de los vegetales enlatados o congelados:

- La mayoría de los vegetales enlatados y congelados con empacados en las próximas horas que son escogidos.

1. Este documento, FSHN13-05, es uno de una serie de publicaciones del Food Science and Human Nutrition, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: abril 2013. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Ashley R. Kendall and Wendy Dahl, assistant professor, Food Science and Human Nutrition Department, University of Florida Institute of Food and Agricultural Sciences, Gainesville, FL 32611.

Esto significa que los vegetales mantiene su sabor y sus nutrientes.

- Los vegetales enlatados están listos para ser usados en las recetas.
- Los vegetales congelados solo necesitan ser cocinados porque ya han sido lavados y cortados.⁶

Consejo #5

Añada color a sus opciones de vegetales. Los vegetales vienen en una variedad de colores. Comer vegetales de diferentes colores da a su cuerpo una mezcla buena de nutrientes. Los vegetales más brillantes frecuentemente tienen más vitaminas y minerales.³ Por ejemplo, los vegetales color naranja brillante y amarillo como la batata, zanahoria y calabaza *butternut* están llenas de vitamina A. Esta vitamina ayuda a mantener la salud de sus ojos y piel.⁷

La web abajo muestra más vegetales y sus nutrientes.

http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/benefits/nutrient_guide

Consejo #6

Si usted tiene niños, deje que ellos le ayuden a comprar los vegetales. Deje que ellos escojan sus propios vegetales, haciendo así la ida de compras divertida y educativa.⁴ Es más probable que los niños se coman los vegetales que ellos mismos han escogido.³

Mercado de los agricultores

El mercado de los agricultores es un lugar bueno para comprar vegetales frescos. Ellos frecuentemente ofrecen a los compradores vegetales frescos de las fincas, que han sido cultivados localmente y que están en temporada. El mercado de los agricultores permite que los compradores sepan de donde vienen sus alimentos. Usted puede tener la oportunidad de conocer al agricultor que cultivo sus vegetales.⁸

Muchos mercados de los agricultores ahora están tomando parte en programas de asistencia de nutrición. Estos programas incluyen el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP)⁹, el programa de Nutrición del Mercado de los Agricultores para La Mujer, Infantes y Niños (WIC)¹⁰, como también el programa de Nutrición para Adultos Mayores del Mercado de Agricultores (SFMNP).¹¹

Para encontrar un Mercado de los Agricultores cerca de usted visite:

<http://apps.ams.usda.gov/FarmersMarkets>

Los vegetales orgánicos

El término “orgánico” ha estado mucho en los medios de comunicación. Mucha gente se pregunta que significa el término “orgánico” y si los alimentos orgánicos son opciones más saludables. Los agricultores que cultivan vegetales orgánicos trabajan para mantener la tierra y el agua segura. Estos vegetales son cultivados sin el uso de pesticidas estándar. Los vegetales que tienen el sello de orgánicos deben ser cultivados en una granja que ha pasado una inspección del gobierno.¹²

¿Los vegetales orgánicos son una opción más saludable? El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos establece que los vegetales regulares son tan nutritivos como los vegetales orgánicos. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos dice que el término “orgánico” sólo se refiere a la forma en que los vegetales son cultivados, manejados y procesados.¹³ Aunque no hay una diferencia nutricional, puede haber una diferencia en el costo. Los vegetales orgánicos pueden costar más que los vegetales regulares.

No importa si usted decide consumir vegetales orgánicos o inorgánicos, el punto es que consuma más vegetales y que siempre siga las reglas básicas de seguridad de alimentos.¹³ Para más información en seguridad de alimentos refiérase a la publicación de EDIS, **Corte fresco de productos: Prácticas seguras para consumidores (FCS8740)**, disponible en:

<http://edis.ifas.ufl.edu/pdffiles/FY/FY48400.pdf>

Páginas web recomendadas

Para mayor información de vegetales refiérase a las siguientes páginas web:

1. EDIS publicación #FCS8926 titulada “Frutas y Vegetales” <http://edis.ifas.ufl.edu/pdffiles/FY/FY119600.pdf>.
2. U.S. Department de Agricultura <http://www.usda.gov>
3. Frutas y Vegetales: Mas importa <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org>

Referencias

1. Fruit and Vegetable Benefits. (n.d). Retrieved from <http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/benefits/index.html>

2. Inside the Pyramid. (n.d). Retrieved from http://www.mypyramid.gov/pyramid/vegetables_amount.aspx#
3. Fabulous Fruits Versatile Vegetables. (June, 2003). Retrieved from <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/DietaryGuidelines/2000/2000DGBrochureFabulousFruits.pdf#xml=http://65.216.150.153/texis/search/pdfhi.txt?query=vegetables&pr=CNPP&prox=page&order=500&rprox=500&rdfreq=500&rwfreq=500&rlead=500&rdepth=0&sufs=2&order=r&cq=&id=4c72cb8f12>
4. Inside the Pyramid – Tips to Help You Eat Vegetables. (October, 2009). Retrieved from http://www.mypyramid.gov/pyramid/vegetables_tips.html
5. What Fruits and Vegetables Are In Season. (2010). Retrieved from http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/?page_id=674
6. Fresh, Frozen, Canned, Dried, and 100% Juice: All Forms of Fruits and Vegetables Matter! (2010). Retrieved from http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/?page_id=47
7. Fruit and Vegetable Benefits: Color Guide. (n.d.). Retrieved from http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/benefits/nutrient_guide.html
8. Growing A Healthier You. (June, 2010). Retrieved from <http://www.cnpp.usda.gov/KnowYourFarmer.htm>
9. Supplemental Nutrition Assistance Program. (July, 2010). Retrieved from <http://www.fns.usda.gov/snap/ebt/fm.htm>
10. WIC Farmers' Market Nutrition Program. (June, 2010). Retrieved from <http://www.fns.usda.gov/wic/fmnp/fmnpfaqs.htm>
11. Senior Farmers' Market Nutrition Program (July, 2010). Retrieved from <http://www.fns.usda.gov/wic/Senior-FMNP/SeniorFMNPOverview.htm?debugMode=false>
12. National Organic Program. (June, 2010). Retrieved From <http://www.ams.usda.gov/AMSv1.0/ams.fetch-TemplateData.do?template=TemplateN&leftNav=NationalOrganicProgram&page=NOPGoingOrganic&description=Going%20Organic&acct=nopgeninfo>
13. About The Buzz: You Should Always Eat Organic Fruits and Vegetables? (2010). Retrieved from http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/?page_id=12377
14. Jones, J. B., & Mount, J. R. (2009). Sodium Reduction in Canned Bean Varieties by Draining and Rinsing. Institute of Food Technologists Conference Poster. Anaheim, California.