

De compras para la salud: Vegetales¹

Ashley R. Kendall y Wendy Dahl²

Los vegetales contienen importantes vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Estos nutrientes ayudan a promover la buena salud 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 (USDHHS and USDA 2020).

Escoger vegetales le ayudará a obtener los nutrientes que su cuerpo necesita cada día. Se recomienda "comer una variedad de vegetales, especialmente vegetales de color verde oscuro, rojo y naranja, y también frijoles y guisantes" (USDHHS and USDA 2020). Con tantas opciones, ir a comprar vegetales puede parecer una tarea difícil, pero no lo tiene que ser. Este artículo le ayudará a aprender a ser un comprador de vegetales más inteligente.

Consejos para comprar

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

Consejo #1

Escoja vegetales que usted sabe que le gustan y sabe cómo preparar. Esta es la forma más fácil de añadir vegetales a su dieta.

Consejo #2

Compre vegetales que estén en temporada porque tienden a ser más económicos y a tener un mejor sabor. La tabla 1 muestra algunos vegetales comunes y cuándo es más probable que estén en temporada. En la página web <https://www.seasonalfoodguide.org> puede encontrar una lista de vegetales en temporada en Florida.



Figura 1. Verduras.

Crédito: Baloncici/iStock/Getty Images Plus

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. 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 "sin sal añadida". Para bajar el sodio, puede lavar y enjuagar los vegetales enlatados (Jones and Mount 2009).

- La mayoría de los vegetales enlatados y congelados son empacados pocas horas después de que son recogidos. Ésto significa que los vegetales mantienen su sabor y sus nutrientes.
- Los vegetales enlatados están listos para ser usados en las recetas.
- Los vegetales congelados solo necesitan un corto periodo de cocción.

Consejo #5

Añada color a sus opciones de vegetales. Comer vegetales de diferentes colores le provee a su cuerpo una buena mezcla de nutrientes. Los vegetales más brillantes

frecuentemente tienen más vitaminas y minerales (USDHHS and USDA 2020). Por ejemplo, los vegetales color naranja brillante y amarillo como la batata, zanahoria y calabaza *butternut* están llenos de vitamina A.

Consejo #6

Si usted tiene hijos o nietos, deje que ellos le ayuden a comprar los vegetales. Dejarlos elegir sus propios vegetales, hace que la ida de compras sea divertida y educacional. Es más probable que los niños se coman los vegetales que ellos mismos escogieron (ChooseMyPlate.gov n.d.).



Figura 2. Una madre escucha a su hijo en el pasillo de productos frescos en el mercado.

Crédito: Carol E. Davis, US Army Corps of Engineers, Creative Commons license CC BY 2.0

Mercado de los agricultores

El mercado de los agricultores es un buen lugar 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. Inclusive, usted puede tener la oportunidad de conocer al agricultor que cultivó sus vegetales. Sin embargo, no existe garantía de que los vegetales que se venden en el mercado de agricultores sean frescos y producidos localmente. Pregunte acerca de la fuente del producto y siempre chequee su calidad antes de comprarlo.

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) (USDA FNS – SNAP n.d.) el Programa de Nutrición del Mercado de los Agricultores para La Mujer, Infantes y Niños (WIC) (USDA FNS – FMNP n.d.), así como también el Programa de Nutrición para Adultos Mayores del Mercado de Agricultores (SFMNP) (USDA FNS – SFMNP n.d.).

Para encontrar un Mercado de los Agricultores cerca de usted visite

https://www.usdalocalfoodportal.com/fe/fdirectory_farmersmarket/.

Los vegetales orgánicos

Mucha gente se pregunta qué significa el término "orgánico" y si los alimentos orgánicos son opciones más saludables. Los agricultores que cultivan vegetales orgánicos lo hacen sin el uso de pesticidas estándares. Los vegetales que tiene el sello de orgánico deben ser cultivados en una granja que ha pasado una inspección del gobierno (USDA AMS – National Organic Program n.d.).

¿Son los vegetales orgánicos una opción más saludable? El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) establece que los vegetales regulares son igual de nutritivos que los vegetales orgánicos. El término "orgánico" sólo se refiere a la forma en que se cultivan, manejan y procesan los vegetales (USDA AMS – National Organic Program n.d.). 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 no orgánicos, el punto es que consuma más vegetales y que siempre siga las reglas básicas de seguridad de alimentos.

¿Dónde puedo obtener más información?

Un agente de la Extensión Cooperativa de las Ciencias de la Familia y del Consumidor (FCS) de su condado puede brindarle más información escrita y proveerle información acerca de clases de nutrición a las que pueda asistir. Además, una dietista registrado (RD) puede proveerle información confiable. Usted también puede encontrar información confiable en las siguientes páginas web:

- <https://www.eatright.org>
- <https://www.nutrition.gov>
- <https://www.myplate.gov>
- <https://www.dietaryguidelines.gov>

Referencias

Duyff RL, Mount JR, Jones JB. Sodium reduction in canned beans after draining, rinsing. *Journal of Culinary Science & Technology*. 2011 Apr 1;9(2):106-12.

USDA AMS National Organic Program. n.d. <https://www.ams.usda.gov/about-ams/programs-offices/national-organic-program>

USDA Choosemyplate.gov. n.d. <https://www.myplate.gov/eat-healthy/vegetables>

USDA FNS – Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). n.d.
<https://www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program>

USDA FNS – WIC Farmers' Market Nutrition Program (FMNP). n.d.
<https://www.fns.usda.gov/fmnp/wic-farmers-market-nutrition-program>

USDA FNS – Senior Farmers' Market Nutrition Program. n.d. <https://www.fns.usda.gov/sfmnp/senior-farmers-market-nutrition-program>

USDA and USDHHS. 2020. "Dietary Guidelines for Americans 2020-2025." Available at:
<https://www.dietaryguidelines.gov/resources/2020-2025-dietary-guidelines-online-materials>

¹ Este documento, FSHN13-05 (the English version of this document is FCS11094/FS165 *Shopping for Health: Vegetables*), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencia de Alimentos y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: abril 2013. Repasado mayo 2016, septiembre 2018, mayo 2022 y diciembre 2025. Visite nuestro sitio web Ask IFAS en <https://ask.ifas.ufl.edu>.

² Ashley R. Kendall, dietetic intern, Food Science and Human Nutrition Department, UF/IFAS Extension; Gainesville, FL 32611.; Wendy Dahl, profesora y especialista de Extensión, Department of Food Science and Human Nutrition; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

El Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) es una Institución con Igualdad de Oportunidades autorizada para proporcionar investigación, información educativa y otros servicios solo a personas e instituciones que operan en cumplimiento con las leyes y políticas federales y estatales aplicables de no discriminación. Para obtener más información sobre cómo obtener otras publicaciones de UF/IFAS Extension, comuníquese con la oficina UF/IFAS Extension de su condado. U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A&M University Cooperative Extension Program y Boards of County Commissioners Cooperating. Andra Johnson, decano de UF/IFAS Extension.