

Dentro de la Pirámide

¿Qué alimentos están en el grupo de los vegetales o verduras?

Cualquier vegetal/verdura o jugo de vegetales/verduras, cien por ciento, cuenta como un miembro del grupo de los vegetales/verduras. Los vegetales/verduras pueden ser crudos o cocidos; frescos, congelados, enlatados, o secos/deshidratados; y pueden ser enteros, en pedazos o en puré.

Los vegetales/verduras están organizados en 5 subgrupos, basados en su contenido nutritivo. Algunos vegetales/verduras comúnmente consumidos:

Vegetales/verduras de verde oscuro

Repollo chino (bok choy)

Brócoli/brécol (broccoli)

Vegetales frondosos

(collard greens, kale, mesclun, mustard greens, turnip greens)

Lechugas verduscas

(green leaf lettuce, red leaf lettuce, romaine lettuce, watercress)

Espinacas (spinach)

Vegetales/verduras anaranjados

Calabazas

(acorn squash, butternut squash, hubbard squash, pumpkin)

Batatas (sweet potatoes)

Frijoles/habichuelas secos y guisantes

Frijoles/habichuelas/judías

(black beans, kidney beans, mature lima beans, navy beans, pinto beans, soybeans, white beans)

Gandules (pigeon peas)

Garbanzos (chick peas)

Guisantes (black-eyed peas, split peas)

Lentejas (lentils)

Queso de soja (tofu-bean curd made from soybeans)

Vegetales/verduras feculentos

Maíz (corn)

Guisantes verdes (green peas)

Frijol (green lima beans)

Papas (potatoes)

Plátanos (plantains)

Yuca (cassava)

Otros vegetales/verduras

Alcachofa (artichoke)

Espárrago (asparagus)

Brote de soja (bean sprouts)

Remolacha (beets)

Col de Bruselas (Brussels sprouts)

Repollo (cabbage)

Coliflor (cauliflower)

Apio Americano (celery)

Pepino (cucumber)

Berenjena (eggplant)
Judías verdes (green beans)
Pimientos verdes o rojos (green or red peppers)
Lechuga Iceberg (lettuce iceberg)
Champiñones/hongos/setas (mushrooms)
Cebollas (onions)
Chirimía (parsnips)
Tomates (tomatoes)
Jugo de tomates (tomato juice)
Jugo de vegetales/verduras (vegetable juice)
Nabo (turnips)
Judías amarillas (wax beans)
Calabacín (zucchini)
Quimbombo (Okra)



The Chicago Partnership for Health Promotion is funded by the USDA Food Stamp Program to encourage Chicago families to make healthier food choices, learn to prepare and consume healthier foods every day and be more physically active. The University of Illinois at Chicago Neighborhoods Initiative is the Land Grant Administrative Hub for CPHP. The USDA, UIC and CPHP are equal opportunity providers and employers. For more information about partnership or CPHP programs in your community, contact CPHP at 312-355-3659. www.cphp.uic.edu