

¡Pruebe Comidas Vegetarianas!



Cuando prepare comidas vegetarianas, incluya estos alimentos altos en proteínas:

- **Frijoles, guisantes y lentejas**
- **Productos de soya** como bebida de soya, edamame y tofu
- **Mantequilla de maní o cacahuates y otras mantequillas de nueces** La mantequilla de maní/ cacahuates o mantequilla de nueces solo se les debe dar a los niños menores de 4 años untada en una capa fina sobre galletas o pan tostado; o diluida y mezclada en los alimentos.
- **Nueces y semillas** No dé nueces ni semillas a los niños menores de 4 años por riesgo e asfixia.
- **Productos lácteos como leche, yogur y queso**
- **Huevos**

Sus comidas también pueden incluir estos alimentos de origen vegetal:

- **Granos enteros** como pan de grano entero, arroz integral, avena, pasta de trigo integral, tortillas de trigo integral, tortillas de maíz y bulgur
- **Cereales de WIC** Elija cereales de WIC cuyo principal ingrediente sea el grano entero.
- **Una variedad de frutas y vegetales** Asegúrese de incluir vegetales de color verde oscuro, rojo y naranja. Coma fruta fresca, congelada o enlatada sin azúcar añadida.

Las mejores comidas vegetarianas son las que ya disfruta, solo sin la carne:

- Pizza de queso con ensalada verde mixta
- Pasta con salsa de tomate y brócoli al vapor, añada su frijol favorito a la salsa y luego agrega un poco de queso
- Chili con tres tipos de frijoles sobre arroz con zanahoria y palitos de apio
- Quesadilla de queso y vegetales con frijoles pintos condimentados

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Hay diferentes tipos de dietas vegetarianas:

- Vegana—solo alimentos de origen vegetal
- Lacto vegetariana—alimentos de origen vegetal y productos lácteos
- Lacto-ovo vegetariana—alimentos de origen vegetal, productos lácteos y huevos

Las mujeres, bebés y niños que siguen dietas vegetarianas deben preguntar a sus proveedores de atención médica si necesitan suplementos de hierro, vitamina B12 o de otro tipo.

Las personas que no siguen dietas vegetarianas pueden beneficiarse de comer más comidas vegetarianas. Comer más comidas vegetarianas puede:

- Reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y ciertos cánceres
- Ayudar a la pérdida de peso
- Mejorar la salud digestiva
- Reducir el gasto en la tienda de comestibles

Visite wichealth.org para obtener más ideas de recetas vegetarianas como esta:

Buñuelos de Verduras

Rinde 6 porciones (2 buñuelos cada una)

Ingredientes

- 1 taza de zanahorias ralladas*
- 1 taza de calabacín rallado*
- 1 taza de papa rallada*
- 1/2 de taza de cebolla picada*
- 2 cucharadas de perejil
- 2 tazas de hojuelas de maíz (corn flakes)*

- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra*
- 2 huevos*
- 1 cucharada de aceite

Instrucciones

1. Lave el área de preparación, lávese las manos y los vegetales.
2. Ralle las zanahorias, el calabacín y las papas.
3. Corte la cebolla en rodajas finas. Pique perejil fresco. Triture hojuelas de maíz.
4. Combine todos los ingredientes en un recipiente.
5. Forme con la mezcla de verduras pequeños buñuelos planos.
6. Caliente el aceite en una sartén. Cocine los buñuelos a fuego medio durante unos 4 minutos por cada lado.

*Comidas de WIC



FloridaWIC.org
4/25



Florida
HEALTH
WIC Florida