



Eat your veggies

Aetna Better Health[®] of California
Tips to increase your vegetable intake

aetna[®]

29.03.329.1-ABHCA (5/18)

aetnabetterhealth.com/california

Growing up, we all heard our parents say “Eat your veggies!” But this advice is true for all ages because vegetables are packed with nutrients critical to good health and healthy development.

The truth is, it’s hard to get the recommended servings every day. But you can increase your daily vegetables by doing a little swapping. Simple, healthy swaps can cut calories and add valuable nutrients. Here are some easy ideas you can start with.

Swap rice with ...

Grated steamed cauliflower

Cut both calories and carbs with this simple switch. The texture and taste are virtually the same. Chop one large head of cauliflower into bite-size pieces. Grate by hand into rice-like pieces. Sauté in a nonstick pan with a bit of olive oil.

Swap potato chips with ...

Kale chips

Leafy greens can make delicious, crunchy chips. Lightly toss them in olive oil and some seasoning. Salt and pepper, paprika or chili powder work well. Bake at 425° until crispy, about five to eight minutes. These curly greens produce a flavorful crispy snack with less fat than a fried potato chip.

Swap sandwich bread with ...

Lettuce leaves

Use Swiss chard or large pieces of butter lettuce for wraps. Use slices of cucumber to make mini sandwiches.

Swap pasta with ...

Zucchini ribbons

Cut zucchini in half lengthwise. Using a sharp knife, slice zucchini into 1/8-inch slices. Stack slices and cut in half lengthwise. Sauté in a nonstick pan with a bit of olive oil for a few minutes until soft.

Spaghetti squash

Cut a four-pound spaghetti squash in half lengthwise and remove the seeds. Brush the cut sides with oil and sprinkle with salt and pepper. Place squash, cut sides down, on a baking sheet and roast until tender, about 45 minutes. Let cool slightly. Scrape the squash with a fork to remove the flesh in long strands. Season with spices of your choice. One four-pound squash will make approximately four servings.

Eggplant

Use eggplant in place of lasagna noodles. Simply slice lengthwise in thin pieces and assemble the dish as you normally would.

Questions? - Call Member Services at 1-855-772-9076.

This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance and its affiliates (Aetna).



aetnabetterhealth.com/california

©2018 Aetna Inc.
29.03.329.1-ABHCA (5/18)

Cuando éramos niños, todos escuchamos a nuestros padres decir: "¡Come las verduras!". Pero este consejo se aplica a todas las edades porque las verduras están llenas de nutrientes fundamentales para una buena salud y un desarrollo saludable.

La verdad es que es difícil comer las porciones recomendadas todos los días. Sin embargo, puede aumentar su ingesta diaria de verduras haciendo un pequeño cambio. Los cambios simples y saludables pueden reducir la cantidad de calorías y agregar nutrientes valiosos. Estas son algunas ideas fáciles con las que puede comenzar.

Cambie el arroz por...

Coliflor al vapor rallado

Reduzca la cantidad de calorías y carbohidratos con este simple cambio. La textura y el gusto son prácticamente iguales. Corte una cabeza grande de coliflor en trozos pequeños. Ralle a mano para lograr trocitos similares al arroz. Saltee en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva.

Cambie las papas fritas por...

Snacks de col rizada

Las verduras de hojas verdes pueden ser snacks deliciosos y crujientes. Mézclelas ligeramente con aceite de oliva y algunos condimentos. Sal y pimienta, paprika o chile en polvo funcionan bien. Hornee a 425° hasta que estén crujientes (entre cinco a ocho minutos). Estas verduras rizadas son un refrigerio crujiente sabroso con menos grasa que una papa frita.

Cambie el pan de sándwich por...

Hojas de lechuga

Utilice acelga u hojas grandes de lechuga mantecosa para armar sus sándwiches. Utilice rebanadas de pepino para hacer sándwiches pequeños.

¿Tiene preguntas? Llame al Departamento de Servicios para miembros al 1-855-772-9076.

Esta información de salud es de carácter general y no sustituye las instrucciones ni la atención de su proveedor. Siempre consulte con su proveedor sobre sus necesidades particulares de atención médica. Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías subsidiarias de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance y sus filiales (Aetna).



aetnabetterhealth.com/california

©2018 Aetna Inc.

29.03.329.1-ABHCA (5/18)

29.03.329.1-ABHCA (5/18)

aetnabetterhealth.com/california



Aetna Better Health® of California Consejos para aumentar su ingesta de verduras

