

# CONSUMO DE VERDURAS

## BENEFICIOS



### Son de consumo libre

- Bajas en calorías.
- Contienen vitaminas y minerales como Potasio, Hierro, Magnesio, etc.



### Alto contenido de fibra

- Reducen los niveles de glucosa, triglicéridos y colesterol.
- Mejora la función intestinal.



### Efecto saciante

- Ayudan a controlar la ingesta de otros alimentos y a controlar el peso.



### Antioxidantes

- Algunas verduras son ricas en antioxidantes, los cuales ayudan a retrasar el envejecimiento prematuro.

## PRECAUCIONES



### Betabel

- Se restringe su consumo por su alto contenido de azúcar.



### Zanahoria

- Cuando es cocida, se restringe su consumo por su alto contenido de azúcar.



### Jícama

- Remójala antes de consumirla, puede ser toda una noche o mínimo 10 minutos.



### Papa y elote

- Son considerados dentro del grupo de los cereales (igual a la tortilla o el arroz) por lo tanto no son considerados verduras.



### Al comer ensaladas

- Pide el aderezo por separado y toma sólo un poco con el tenedor antes de cada bocado.

**¡ENTRE MÁS VERDURAS CONSUMAS,  
MÁS BAJARÁN TUS NIVELES DE GLUCOSA!**

# CONSUMO DE VERDURAS

## Escoge las verduras (consumo libre):



Lechuga



Espinaca



Kale



Acelgas



Zanahoria



Tomate



Pepino



Apio

## Agrega una proteína:



Pollo



Pavo



Huevo



Tofú



Queso



Salmón



Atún

## Si te gustan ensaladas con fruta, añade 1 opción:



Manzana



Pera



Fresas



Uvas



Naranja



Arándanos

## Añade algo de grasa:



10 almendras



3 nueces picadas



10 nueces de la india



7 cacahuates



1/3 de aguacate

## Elige una porción de aderezo

- **Vinagreta:** 1 cucharada de aceite de oliva + 1 cucharadita de vinagre (blanco, balsámico o manzana) + sal y pimienta + ingrediente extra (mostaza, miel de agave o limón) o
- **Aderezo light sin azúcar:** 2 cucharaditas



**¡ENTRE MÁS VERDURAS CONSUMAS, MÁS BAJARÁN TUS NIVELES DE GLUCOSA!**