

Beneficios del consumo de verduras



Son bajas en calorías, **ricas en fibra** y aumentan la **saciedad**.

Incluya verduras de temporada y de cada color en sus platillos.



Espinacas
Espárragos
Brócoli
Lechuga
Nopales
Chile poblano
Chayote
Cebollita

Quelites
Cilantro
Pepino
Ejotes
Pimiento verde
Poro
Calabacita



Ayuda a la pérdida de peso y a alergías.



Cebolla
Coliflor
Ajo
Champiñones
Jengibre
Alcachofas
Germinado



Reducen el riesgo a cáncer de hígado y de mama.



Pimiento amarillo
Zanahoria



Reducen el riesgo de:
Cáncer de vejiga y de mama
Infarto del corazón



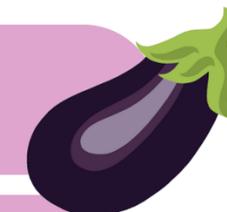
Betabel
Rábano
Tomate
Pimiento rojo



Reducen el riesgo de un infarto del corazón, el cáncer pancreático y de próstata.
Ayuda al sistema inmune.



Berenjena
Col morada



Mejora los valores de hemoglobina glucosilada, ayuda a la pérdida de peso y la función vascular.
Reduce el riesgo de cáncer colorectal.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN