

# 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.



Cebolla  
Coliflor  
Ajo  
Champiñones  
Jengibre  
Alcachofas  
Germinado



Reducen el riesgo a cáncer de hígado y de mama.



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

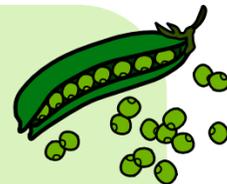
Betabel  
Rábano  
Tomate  
Pimiento rojo



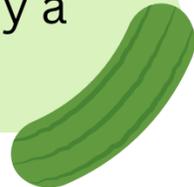
Reducen el riesgo de un infarto del corazón, el cáncer pancreático y de próstata.  
Ayuda al sistema inmune.



Espinacas	Quelites
Espárragos	Cilantro
Brócoli	Pepino
Lechuga	Ejotes
Nopales	Pimiento verde
Chile poblano	Poro
Chayote	Calabacita
Cebollita	Pepino



Ayuda a la pérdida de peso y a alergias.

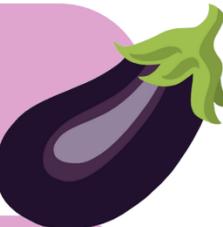
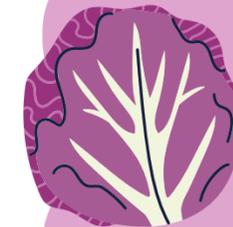


Pimiento amarillo  
Zanahoria



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

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.