



¿QUÉ TAL SI HOY LA MITAD DE TU PLATO ESTÁ LLENO DE ENSALADA?



COMPRA VERDURAS EN COSECHA y preferiblemente de producción local, **son más frescas, conservan mejor sus nutrientes** y son más económicas.



LAVA Y DESINFECTA LAS VERDURAS antes de consumirlas. **Ponlas bajo el chorro de agua y frótalas** con un cepillo suave o trapo limpio.



ASEGÚRATE DE QUE LA MITAD DE TU PLATO ESTÉ COMPUESTO por verduras (90 a 100 gramos) de variados colores (rojo, naranja, amarillo, blanco y verde oscuro, entre otros) que te aporten vitaminas, fibra y otros elementos que benefician tu cuerpo.



CONSUME PRIMERO LA ENSALADA, así disfrutarás de una mayor **saciedad saludable,** evitando comer más de la cuenta.



SI PREPARAS LAS VERDURAS en sopas, prefiere la olla a presión o al vapor, así el tiempo de cocción será menor y se **conservarán todas sus propiedades.** Consúmelas después de prepararlas y evita recalentarlas.

NOS ENCANTA ACOMPAÑARTE
A FORTALECER TUS TU HÁBITOS.

VIVE MÁS

