



## ¿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

