



Fraternidad  
Muprespa

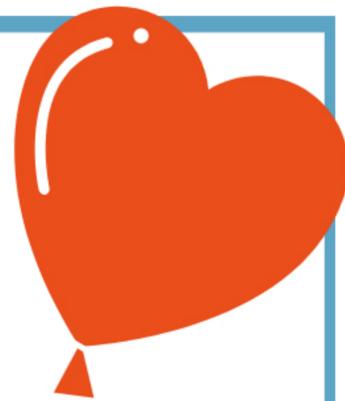
# Conoce TODO sobre las VERDURAS



1 Ricas en **nutrientes** y bajas en **grasas** y **calorías**.



2



Gracias a su contenido en potasio, magnesio, antioxidantes y fibra, **reducen los problemas de corazón**.

3 Contienen **vitamina C** y **vitamina A**, que mantienen fuertes las defensas, y **vitaminas del grupo B**, que ayudan a fortalecer el sistema nervioso y el cerebro.

3



4



Para conservar todas sus **propiedades es mejor comer vegetales crudos que cocidos**, y cocidos mejor **que fritos**.

5 Es aconsejable usar el agua con el que se han cocido, por su **riqueza en minerales y vitaminas**.

5

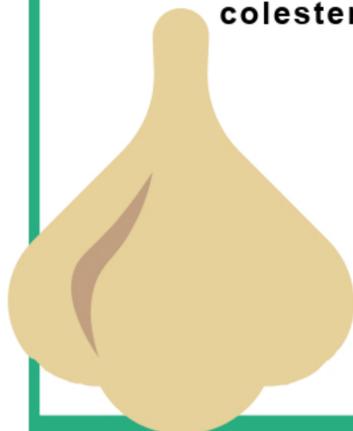


6



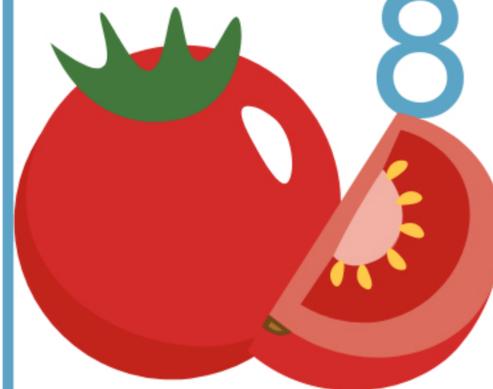
El **brócoli** previene el **cáncer** y es **antiinflamatorio**.

7 El **ajo** tiene propiedades **anticancerígenas**, **antibióticas**, contra la **hipertensión** y el **colesterol**.



7

8



Los **tomates** disminuyen la probabilidad de tener **cáncer de próstata**.

9 La **lechuga** tiene un efecto **sedante sobre el sistema nervioso central**, ya que es un **relajante natural**.

9



10



**No** es recomendable darles **espinacas o acelgas** a los **niños** hasta el **primer año de vida**, debido al alto contenido en **nitratos** que contienen estas verduras.