

SEMANA 8: HAZ LAS PACES CON LAS VERDURAS



NUTRI&CLINIC
PROGRAMA DE NUTRICIÓN VIRTUAL

Carmen Martín Puertas, dietista-nutricionista Vital&Clinic



Las protagonistas, y con razón



Fibra saciante y prebiótica



Vitaminas y minerales



Antioxidantes y otros (quercetina)



Variedad, de temporada y mejor ecológicas

**¿Te aburre
comer
verduras?
Necesitas
ideas frescas**

1

**Técnica cocinado, aderezos, salsas,
especias, mezclas, cortes**

2

**¿Tuviste una mala experiencia o
recuerdo? Cuéntamelo**

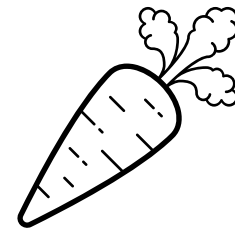
3

**Consúmelas tanto crudas como
cocinadas**

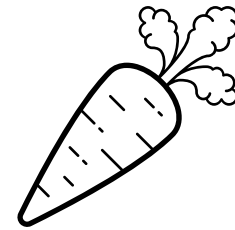
4

**Dale prioridad a: crucíferas (brócoli,
col, coliflor...), allium (ajo, cebolla),
colores anaranjados, setas**

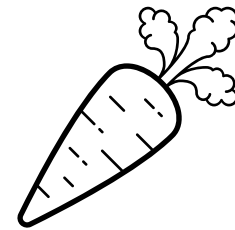
IDEAS PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE VERDURAS



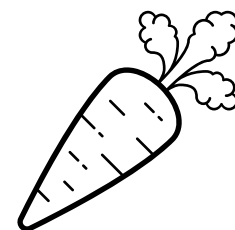
Inclúyelas en formato pizza, hamburguesa, croquetas, croquetas...



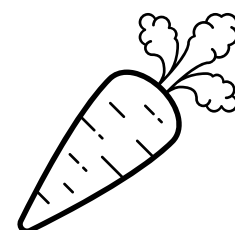
Úsalas para dipear en guacamole, hummus, salsa de yogur...



Mételas en tortillas



Úsalas para sustituir pastas y arroces: calabacetis, placas de lasaña o canelones, colirroz, migas, cuscús...



Que estén presentes en salsas: tomate, pisto, cremosa de calabaza, calabacín y limón...



Aumentar el consumo y la variedad de verduras de diferentes maneras

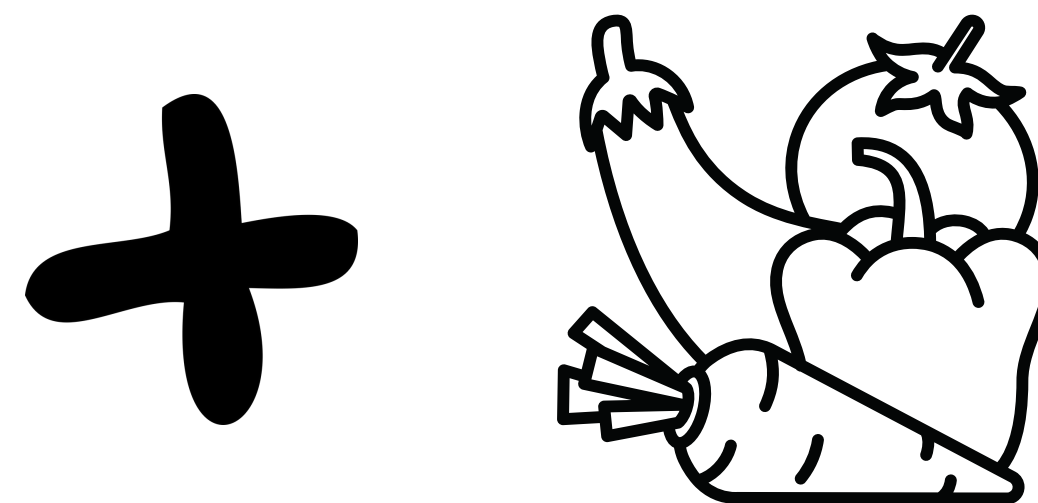


Escoger de temporada y priorizar las citadas anteriormente por su densidad nutricional y beneficios para la microbiota



Prueba a incluirlas también en el desayuno (todo vale en el desayuno!)

Reto de la semana



A tener en cuenta...

1

Recuerda

Mientras más colores haya en tu plato mejor.
Las verduras aportan gran cantidad de nutrientes a costa de incluir pocas calorías, además de favorecer la hidratación por su contenido en agua, y por tanto saciedad

2

¿Te sienta mal?

Si se te repite el ajo o te sienta mal la coliflor, tienes que saber que ni es normal ni es algo para toda la vida, y que es señal de disbiosis intestinal. Si te pasa, cuéntamelo!

3

Dudas

Gracias

