

A consumir verduras



Las lechugas ayudan a bajar de peso.



El brócoli ayuda a bajar el colesterol.

Las verduras son una parte importante de nuestra alimentación, por ello es necesario de que las incorporemos en nuestro día a día para mantener nuestra salud. A continuación algunos datos de interés:

- **Espárragos:** tienen una sustancia llamada inulina que es muy buena para el aparato digestivo.
- **Endivias:** tienen sustancias antiinflamatorias y antialérgicas.
- **Espinacas:** ayudan a evitar en cáncer de próstata.
- **Cebollas:** protegen del cáncer de boca, laringe y ovarios.
- **Alcachofas:** son ricas en potasio y buenas para el corazón y sus antioxidantes mejoran las defensas.

Por otra parte, las **lechugas** ayudan a bajar de peso y son buenas para el corazón.

Un buen consejo es el consumo de **brócoli**, ya que ayuda a bajar el colesterol y mejora los depósitos de vitamina D, además de tener buenas propiedades antiinflamatorias.

Fuente: DR. IVO SAPUNAR DUBRAVIC
Médico Internista Gastroenterólogo



MULTIBIEN
CREAMOS BIENESTAR SOCIAL