



# Hoja informativa "NEAT"

## "Verduras"

- Cualquier verdura o 100% jugo de verduras pertenece al grupo de las verduras.
- Las verduras pueden ser crudas, cocidas, frescas, congeladas, enlatadas, secas, enteras, partidas o en puré.

Existen 5 subgrupos de verduras:

Subgrupos	 <b>Alimentos</b> 	
<b>Verde oscuro</b>	Brócoli, repollo gallego, col rizada, hojas de mostaza, lechuga romana, espinaca, hojas de nabo, berros	
<b>Naranja</b>	Diferentes tipos de calabaza, zanahorias, camote o batata	
<b>Frijoles secos y guisantes</b>	Frijoles negros, frijoles carita, frijoles garbanzo, judías, lentejas	
<b>Almidón</b>	Maíz, guisantes, habas, papas	
<b>Otro</b>	Alcachofas, espárragos, germinado de soya, betabeles, col de Bruselas, col o repollo, coliflor, apio, pepinos, berenjena, habichuelas o ejotes, pimientos, lechuga iceberg, hongos, oca o quingombó, , cebollas, chirivía, tomate,	

### Beneficios para la salud:

Comer verduras es beneficioso para la salud. Es más probable que las personas que comen más frutas y verduras como parte de una dieta saludable, tengan menor riesgo para contraer enfermedades crónicas. Las verduras nos dan nutrientes vitales para la salud y para mantener nuestro cuerpo saludable.

Las verduras también son:

- Buena fuente de fibra
- Buena fuente de potasio
- Altas en vitaminas A, C, E & ácido fólico
- Bajas en calorías