

## LAS VERDURAS

Es muy importante incluir verduras de **todos los colores** en la dieta diariamente para obtener una nutrición óptima

### Propiedades de las verduras

Las **verduras** son alimentos sumamente importantes en la **dieta** diaria de las personas ya que sin ellas sería casi imposible obtener todos los nutrimentos necesarios para tener una buena nutrición. Son alimentos muy completos y altos en nutrientes que además aportan muy pocas calorías.

Las verduras son fuente importante de **vitaminas, minerales y fibra**. Éstas deben consumirse preferentemente crudas y bien lavadas para evitar que en algunos procesos de cocción pierdan **vitaminas y minerales**

### Verduras en todas las etapas de la vida

Las verduras deben ser **introducidas desde las primeras etapas de vida**, ya que de esta forma, las personas se acostumbrarán al sabor y a combinarlas correctamente sin que esto sea un problema en la edad adulta. Las verduras son el primer alimento que se da de comer a los bebés después de la lactancia exclusiva (los primeros 6 meses).

### Verduras para activar defensas

Consumir de cinco a nueve porciones diarias de vegetales ayuda a evitar enfermedades del corazón, cáncer y diabetes. Algunas verduras destacables son:

**Tomate:** Es reconocido por sus capacidades para combatir el cáncer. No solo contiene vitaminas de la A a K, sino que también mantiene la presión arterial bajo control.

**Brócoli:** Debido a sus altas propiedades antioxidantes, tienen la propiedad de proteger de ciertas enfermedades. Es rico en beta-caroteno, vitamina C y ácido fólico y también es bueno para incrementar la inmunidad a los resfriados y gripes.

**Zanahoria:** Sus nutrientes favorecen y embellecen la piel, el cabello, y evitan afecciones de la vista. Son ricas en importantes antioxidantes, como la vitamina A y C, que protegen el sistema cardiovascular.

**Calabacín:** Una buena fuente de antiinflamatorios, vitamina C y beta-caroteno. Puede ayudar a tratar enfermedades como el asma, la osteoartritis y la artritis reumatoide. La calabaza es también rica en potasio, magnesio y fibra.

**Espinacas:** Son una excelente fuente de casi todas las vitaminas y nutrientes necesarios. Los científicos creen que una dieta rica en espinacas puede ser capaz de prevenir muchas enfermedades, cardíacas, cáncer y hasta la artritis y la osteoporosis.

# Menú comedor escolar

## ENERO DE 2018



**Colegio Público de Infantil y  
Primaria**

**La Aduana**