

VERDURA CARNOSA

PARA TENER EN CUENTA



Pertenece al grupo de las coles, como el brócoli y el repollo. La de color blanco es la más común.

Su contenido en fibra y compuestos azufrados son los responsables de la flatulencia y de la **dificultad para su digestión.**

Es compacta y carnosa, por lo que **brinda sensación de saciedad.** Además, tiene bajas calorías por su alto contenido de agua.

Ya que las vitaminas que posee se pierden en cocciones con agua, se recomienda utilizar otros métodos como el vapor u horno para conservarlas.

Es rica en fibra, por lo que **contribuye al correcto funcionamiento intestinal** y a prevenir el estreñimiento.

Puede consumirse cruda (bien tierna) o cocida, al vapor, hervida, al horno, estofada, asada, también frita o gratinada. Combina bien con legumbres, cereales y pescados.

Realiza un buen aporte de vitamina C, que estimula el sistema inmunológico y **colabora en la prevención de enfermedades.**

Posee fósforo y magnesio, **importante para la salud de los huesos y de los dientes.**

Contiene vitaminas del complejo B, como B3, B6 y B9, que **colaboran en el sistema metabólico del organismo.**

Cómo elegirla
Debe presentarse firme, limpia y bien compacta, sus hojas deben ser de color verde y no estar secas. Hay que descartar las que están blandas, separadas o que tengan manchas.

Por su alto contenido en potasio y agua, y bajo en sodio, posee efecto diurético y depurativo, beneficioso para personas con hipertensión y ácido úrico elevado.

La vitamina B9, o ácido fólico, es importante para embarazadas y niños, grupos en los que su requerimiento está intensificado. Además, ayuda a prevenir la anemia megaloblástica.

Es rica en antioxidantes (vitamina C y fitoquímicos), que **ayudan a combatir el envejecimiento precoz** y a prevenir la enfermedad cardiovascular.

COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Vitamina C cada 100 gramos en miligramos.

Papa
18

Tomate
26

Coliflor
67

INGESTA RECOMENDADA
Una porción (70 gramos) puede ser una de las cinco de frutas y verduras aconsejadas por día.