

Apreciados Padres de Familia y/o tutores, reciban un cordial saludo.

El Colegio Comfamiliar Los Lagos, y la estación de enfermería comparten nuevamente Tips opcionales para incluir en la dieta diaria, con la que se busca obtener una mejor salud en los líderes.

Las verduras verdes y sus beneficios para la salud Las verduras, actúan como alimentos reguladores proporcionando vitaminas y minerales.

- **Brócoli:** cómelo crudo, cocido, salteado o en sopas. Este alimento ayuda a contrarrestar los riesgos del cáncer de estómago. Es rico en antioxidantes, en beta-caroteno, vitamina C y ácido fólico que ayudan a mejorar nuestro sistema inmunológico.
 - **Ajo:** Contiene la enzima alicina, que protege el ADN
 - **Col rizada:** rica en vitaminas A, C, K, ácido fólico, fibra y calcio. ...
 - **Lechuga:** la puedes comer en sándwiches, ensaladas o wraps.
 - **Raíz:** zanahoria, rábano, nabo... comer en sándwiches, ensaladas o wraps.
 - **Bulbo:** cebolla, ajo, remolacha... comer en ensaladas
 - **Tallo:** espárrago, puerro, apio...
 - **Hoja:** espinaca, lechuga, acelga... comer en sándwiches, ensaladas
 - **Flor:** coliflor, brócoli, alcachofa...
-
- **La importancia de las verduras y hortalizas.** Nos brindan una comida con bajas calorías, pero rica en fibra, vitaminas y minerales. Entre las razones para consumir más vegetales encontramos: Los vegetales y hortalizas son ricos en potasio y sodio, ayudando a eliminar la retención de líquidos, propia de estos alimentos.
 - **Una ensalada** es, en general, un plato frío con hortalizas mezcladas, cortadas en trozos y aderezadas, fundamentalmente con sal, aceite vegetal y vinagre. las ensaladas más habituales llevan tomate, lechuga y cebolla.

Atentamente,



JAIME RIVERA CORTÉS
Rector