

Verduras

Incluye frutas y verduras en cada tiempo de comida

- Consume 5 porciones de frutas y/o verduras de diferentes colores al día.

Por ejemplo: 3 verduras y 2 frutas o viceversa



- En el desayuno las verduras pueden agregarse a un huevo, a un sándwich o a una quesadilla. Puedes utilizar, por ejemplo: **espinacas, champiñones, jitomate, lechuga o flor de calabaza.**



- En la comida inclúyelas **en la sopa, como guarnición, en ensalada o en el guisado.**



- Durante la cena puedes agregarlas como complemento. Por ejemplo: **un pico de gallo para unos molletes o unas cebollitas y nopales asados con un taco de bistec.**



¡IMPORTANTE!

Siempre que sea posible, cómetelas crudas y con cáscara

EAT A RAINBOW
(Come un arcoíris)



¿Quieres saber más?

clinica.nutricion@iberopuebla.mx



nutriciónibero
CLÍNICA
MARÍA EUGENIA MENA SÁNCHEZ

COMISIÓN DE
SALUD INTEGRAL