

# LA SEMANA DE LAS VERDURAS

1



## RECOMENDACIÓN

**2 RACIONES  
CADA DÍA,  
1 EN ENSALADA**

Son ricas en agua, vitaminas y fibra con pocas calorías. Mejoran el tránsito intestinal y previenen enfermedades.

Escoge verduras de temporada.

2



## RETO

**TOMA 2 RACIONES  
DE VERDURAS  
AL DÍA SEGÚN  
RECOMENDACIÓN.**

3



## TRUCOS

### PARA PICAR:

- Prepara palitos de zanahoria, apio, pepino, pimiento con hummus, tomatitos con queso fresco.

### PARA COMER:

- Ensaladas con verduras de colores. Si añades fruta, queso, atún, pollo... será plato único.
- Cocínalas a la plancha, al vapor o hervidas y reutiliza el caldo.
- Haz sofrito casero.

4



## RECUERDA

**HAZ ACTIVIDAD  
FÍSICA TODOS  
LOS DÍAS**



**Pulsa aquí para ver vídeos  
de actividad física.**

**LOS BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA MEJORAN TUS DEFENSAS**