

¡Tiñe de verde tus platos!

¡Tiñe de verde tus platos!

[imprimir](#)



Son ligeras, ricas en micronutrientes y básicas para una dieta sana. Las verduras de hoja verde **casi no tienen calorías, pero sí un gran valor nutritivo**, ya que nos aportan vitaminas, minerales y fibra. Entre las más consumidas encontramos las acelgas, el apio, el brócoli, la coliflor, las espinacas, las judías, la lechuga y la escarola.

¿Por qué son tan saludables?

Las verduras de hoja verde consiguen su color gracias a la clorofila, una sustancia que contribuye a la **desintoxicación del organismo** y a la **protección del sistema inmunológico**. Además, son una importante **fuentes de fibra** y de **minerales** como el calcio, el hierro, el potasio o el magnesio. También tienen un alto contenido de **filoquinona**, conocida como vitamina K, que es la encargada de regular la coagulación de la sangre.

Según un reciente estudio australiano, el consumo de este tipo de hortalizas también puede **proteger nuestra salud intestinal** y ayudarnos a **prevenir enfermedades** como la anemia, la diabetes o los problemas cardiovasculares.

Te presentamos las virtudes de las verduras de hoja verde:

- **Acelga.** Es una planta laxante y digestiva, con un alto contenido en vitaminas y hierro, muy aconsejable para personas que sufren anemia. Habitualmente se sirve cocida o hervida, aunque salteada con pasas y un poco de ajo resulta exquisita.
- **Apio.** Procede del Norte de Europa y su parte más comestible es el tallo. Conocido por ser un gran diurético (cuyo aceite dilata los vasos renales y favorece la eliminación de toxinas), es bajo en calorías y rico en potasio y fibra.
- **Espinaca.** Proporciona grandes cantidades de fibra alimentaria al organismo y mantiene los niveles de azúcar bajos. Es rica en hierro, potasio, magnesio y calcio, y tradicionalmente se consume cruda, hervida o frita, en ensaladas, tortillas, lasañas, platos de pasta...
- **Brócoli.** Es bajo en calorías y ejerce un importante efecto antioxidante en el organismo, por lo que su consumo dentro de una dieta equilibrada puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón, de las arterias o degenerativas.
- **Coliflor.** Como las demás verduras verdes, es poco calórica y rica en minerales, fibra y vitaminas. Algunos expertos aseguran que comer coliflor contribuye a reforzar el sistema inmunológico.
- **Lechuga.** Se le atribuye un importante poder diurético por sus altas dosis de potasio, y su alto contenido de calcio y fósforo ayuda a mantener los huesos fuertes. Además, su consumo está recomendado entre las personas con el colesterol alto.

El papel en la dieta

Los nutricionistas recomiendan consumir **dos raciones de verduras de hoja verde al día**. Y es que son fáciles de conseguir, económicas y de preparación muy simple. Aunque se pueden cocinar de muchas formas diferentes, crudas o al vapor mantienen mejor sus propiedades nutricionales.

Etiquetas

[acelga](#)

[apio](#)

[brócoli](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[coliflor](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos nutricionales](#)

[consejos saludables](#)

[dieta detox](#)

[dieta equilibrada](#)

[dieta saludable](#)

[espinaca](#)

[familia chef plus induction](#)

[lechuga](#)

[propiedades verduras](#)

[verduras hoja verde](#)

[Extractor de zumos](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar