

# Celebramos el Mes de Ensalada!

Durante el mes de mayo, trate comer más ensaladas, por ejemplo por lo menos tres veces por la semana.

¡Recuerda una ensalada no tiene ser solamente lechuga y tomate! 😊

- \_ Trate añadir un poquito de queso baja en grasa o unos pocos nueces.
- \_ En vez de lechuga iceberg, use otras verduras que tienen más nutrientes.
- \_ ¿Usted sabe que...?

---

## Col



1 taza cruda tiene solamente 22 calorías pero provee 28 miligramos o acerca uno tercero de un hombre y 40% de lo que es necesario para una mujer de Vitamina C.

- \_ Vitamina C es un antioxidante, que puede decir que puede ayudar en prohibir daño al cuerpo y enfermedad.
- \_ Es importante para su sistema inmune, sangre grumos, y ayuda su cuerpo absorber el hierro y sanar las heridas.

---

## Berro



1 taza cruda tiene solamente 4 calorías, pero provee mas de medio de su necesidad diario de Vitamina A y un poquito de Vitamina C también.

- \_ Vitamina A es importante para ojos saludables, es también un antioxidante.

---

## Espinaca



1 taza cruda tiene solamente 7 calorías pero provee mas de medio su requisito diario de Vitamina A y 15% de su necesidad de ácido fólico.

- \_ Ácido fólico ayuda su cuerpo a absorber vitamina B<sub>12</sub>.
- \_ También, puede disminuir su riesgo para enfermedad cardiovascular o del corazón.