

# Coma Verduras

Comer hortalizas varias veces por semana es una excelente manera de ayudar a controlar el nivel de azúcar en la sangre y de reducir su riesgo de tener diabetes tipo 2.

## Las mejores verduras de hoja verde

Las lechugas de hojas sueltas son las mejores verduras de hoja verde que puede comer. Mientras más coloridas sean, más saludables. Las mejores opciones son las lechugas de hojas sueltas de color rojo, púrpura y verde oscuro.

Las mejores verduras de hoja verde aparte de la familia de las lechugas son la espinaca, la achicoria roja y la arúgula. De todas las verduras de hoja verde, la espinaca es una de las mejores para usted.

## Consejos al comer verduras

- Elija la lechuga más fresca que pueda encontrar.
- Si su presupuesto se lo permite, prefiera las verduras orgánicas.

- Coma verduras como el brócoli, la col rizada, el repollo chino y los nabos, a menudo. Estas verduras se conocen como las superestrellas de los alimentos porque están llenas de beneficios para la salud.

- Las hojas verdes tubulares de las cebolletas (cebolla de primavera) también son una excelente elección.

- Es importante recordar lavar muy bien las verduras y otros vegetales antes de comerlos. (Los expertos no se ponen de acuerdo en si es necesario o no lavar las verduras prelavadas, así que usted decide).

## Las verduras crudas son alimentos libres

Las verduras crudas en ensaladas, sándwiches y burritos o “wraps” se llaman alimentos libres porque contienen muy pocos carbohidratos o ninguno. Estos no aumentarán su nivel de azúcar en la sangre. Las verduras crudas también son bajas en calorías. Puede comer tantas verduras crudas como desee.

**Elegir alimentos saludables es importante. ¡BUEN PROVECHO!**

