

# MARAVILLOSOS VERDES



Los vegetales verdes son los alimentos más ausentes en las dietas modernas. Aprender a incorporar vegetales de color verde oscuro en la dieta es esencial para lograr un cuerpo y un sistema inmune saludables. Los vegetales verdes te ayudan a construir tu selva interior y fortalecen la sangre y el sistema respiratorio. Cuando te nutres a ti mismo con vegetales verdes, tu cuerpo dejará a un lado, de manera natural, las comidas que te hacen daño. Los vegetales verdes también son alimentos altamente alcalinos. Los minerales alcalinos en nuestros cuerpos neutralizan las condiciones ácidas causadas por el ambiente que nos rodea. Los vegetales verdes ayudan a reponer nuestras reservas de minerales alcalinos y filtrar los agentes contaminantes.

El color verde está asociado a la primavera - el tiempo de la renovación, refrescamiento, y la energía vital. En la medicina China, el color verde está relacionado con el hígado, la estabilidad emocional, y la creatividad. Nutricionalmente, los vegetales verdes tienen un alto contenido de calcio, magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc y vitaminas A, C, E y K. Están cargados de fibra, ácido fólico, clorofila y muchos otros micro-nutrientes y fitoquímicos. Aunque preferir vegetales orgánicos es recomendado, comer vegetales verdes no orgánicos es mejor que no comerlos del todo.

## ENTRE LOS BENEFICIOS DE COMER VEGETALES DE COLOR VERDE OSCURO SE ENCUENTRAN:

- Purifican la sangre
- Previenen contra el cáncer
- Mejoran la circulación
- Fortalecen el sistema inmune
- Promueven una flora intestinal sana



- Promueven una energía sutil, ligera y flexible
- Mejoran el funcionamiento del hígado, la vesícula
- Eliminan la congestión, especialmente en los pulmones, al reducir la producción de moco

Hay una gran variedad de vegetales verdes para elegir durante todo el año, así que encuentra los que te gusten y puedas comer con frecuencia. Si te aburres de tus favoritos, sé aventurero y explora nuevos vegetales que nunca antes hayas probado. Las opciones más comunes incluyen bok choy, col verde, col rizada, coles, berro, hojas de mostaza, brócoli rabe y diente de león. La rúcula, escarola, achicorias, lechugas, mesclun y las hierbas salvajes se comen, por lo general, crudas, pero pueden ser consumidas de cualquier manera creativa que te apetezca. La espinaca, acelga y las hojas de remolacha son mejor si se comen con moderación por tener un alto contenido de ácido oxálico, que inhibe la absorción del calcio que contienen estos alimentos. Rota entre una variedad de vegetales verdes en tu dieta para alcanzar sus máximos beneficios.

## COCINANDO VEGETALES VERDES

Trata con diferentes métodos, como al vapor, hervidos, salteados en aceite, salteados en agua, cocidos con muy poca agua, o ligeramente encurtidos (como en una ensalada prensada). Hervir los vegetales los pone gorditos y relajados. Hiérvelos por menos de un minuto, así los nutrientes en los vegetales no se perderán en el agua. También puedes tomar el agua en la que los cocinaste como un caldo saludable o té si estás utilizando hortalizas orgánicas. Cocinarlos al vapor los hace más fibrosos y duros, lo que te ayudará a sentirte más lleno por más tiempo. Éste es un buen método para ayudar a controlar el apetito de aquellos que intentan perder peso. Las ensaladas crudas son también una conveniente forma de preparación de vegetales verdes. Son refrescantes, enfrían el cuerpo, y lo proveen de enzimas vivas.