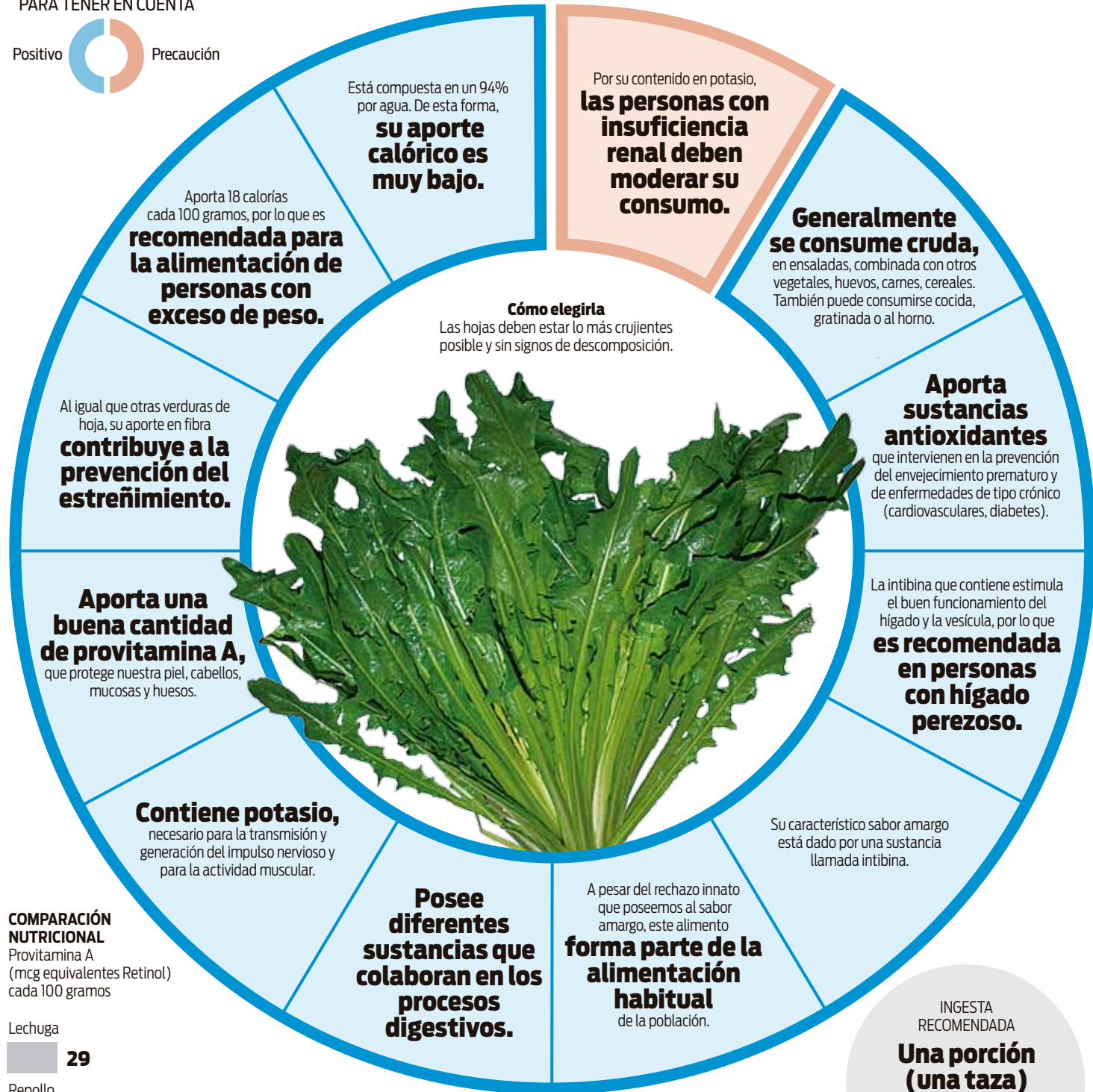


TÓNICA

PARA TENER EN CUENTA



Está compuesta en un 94% por agua. De esta forma, **su aporte calórico es muy bajo.**

Por su contenido en potasio, **las personas con insuficiencia renal deben moderar su consumo.**

Generalmente se consume cruda, en ensaladas, combinada con otros vegetales, huevos, carnes, cereales. También puede consumirse cocida, gratinada o al horno.

Aporta sustancias antioxidantes que intervienen en la prevención del envejecimiento prematuro y de enfermedades de tipo crónico (cardiovasculares, diabetes).

La intibina que contiene estimula el buen funcionamiento del hígado y la vesícula, por lo que **es recomendada en personas con hígado perezoso.**

Su característico sabor amargo está dado por una sustancia llamada intibina.

A pesar del rechazo innato que poseemos al sabor amargo, este alimento **forma parte de la alimentación habitual** de la población.

Posee diferentes sustancias que colaboran en los procesos digestivos.

Contiene potasio, necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular.

Aporta una buena cantidad de provitamina A, que protege nuestra piel, cabellos, mucosas y huesos.

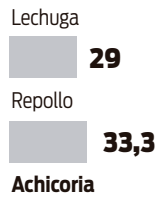
Al igual que otras verduras de hoja, su aporte en fibra **contribuye a la prevención del estreñimiento.**

Aporta 18 calorías cada 100 gramos, por lo que es **recomendada para la alimentación de personas con exceso de peso.**

Cómo elegirla
Las hojas deben estar lo más crujientes posible y sin signos de descomposición.



COMPARACIÓN NUTRICIONAL
Provitamina A (mcg equivalentes Retinol) cada 100 gramos



INGESTA RECOMENDADA
Una porción (una taza)
puede ser una de las cinco de frutas y verduras aconsejadas por día.