



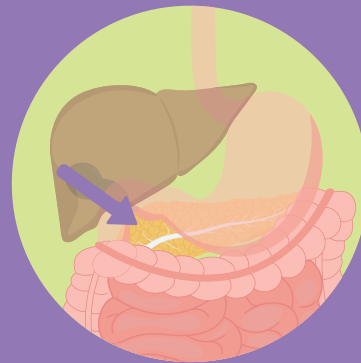
INCMNSZ



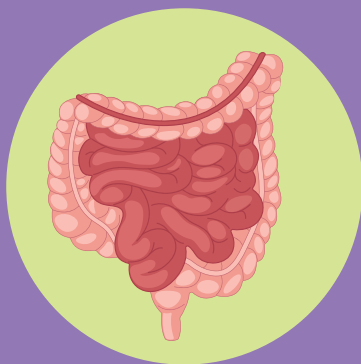
# BENEFICIOS DEL NOPAL



Por su alto contenido en fibra soluble e insoluble ayuda a reducir la concentración de glucosa en sangre.



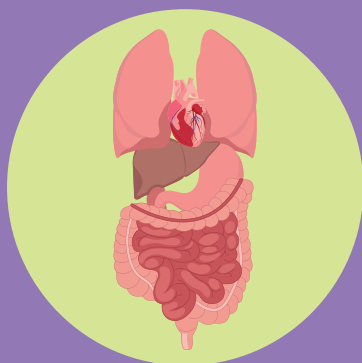
Cuida la función del páncreas para evitar la aparición de diabetes tipo 2.



Es un prebiótico que nos ayuda a mantener la salud intestinal.



Se sugiere incorporar a la dieta de las personas con diabetes tipo 2, dos nopales al vapor diarios.



Disminuye la inflamación en diferentes órganos del cuerpo.

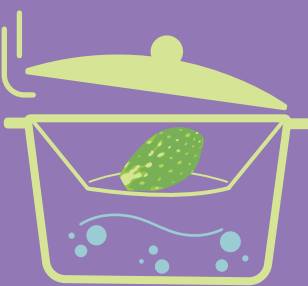
El nopal es rico en antioxidantes (polifenoles) y

A

Vitamina A

C

Vitamina C



Consúmase preferentemente crudo.  
Cocinar al vapor menos de 10 minutos para que no pierda sus propiedades.

Visite: [www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)

Asesoría de Experta: Dra. Nimbe Torres y Torres  
Departamento de Fisiología de la Nutrición

Derechos Reservados © 2021 Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán