



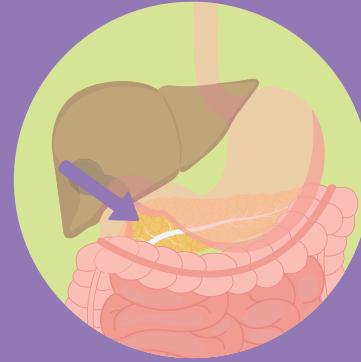
INCMNSZ



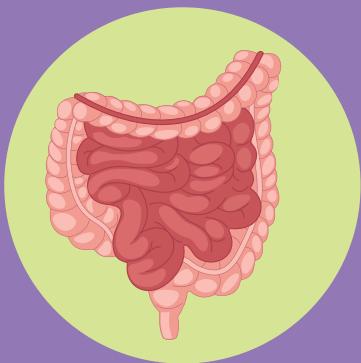
BENEFICIOS DEL NOPAL



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



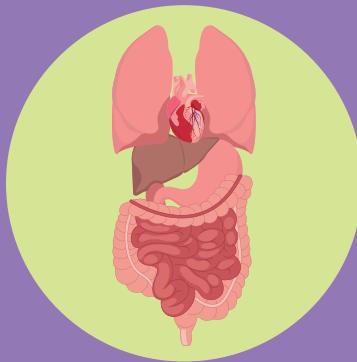
Cuida la función del páncreas para evitar la aparición de diabetes tipo 2.



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 nopalitos al vapor diarios.



Disminuye la inflamación en diferentes órganos del cuerpo.



El nopal es rico en antioxidantes (polifenoles) y



Vitamina A



Vitamina C



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

Visite: www.epsnutricion.com.mx

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

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