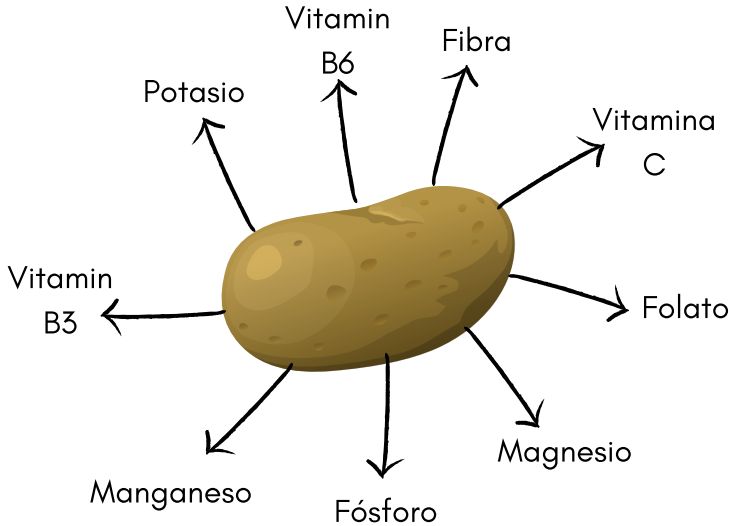
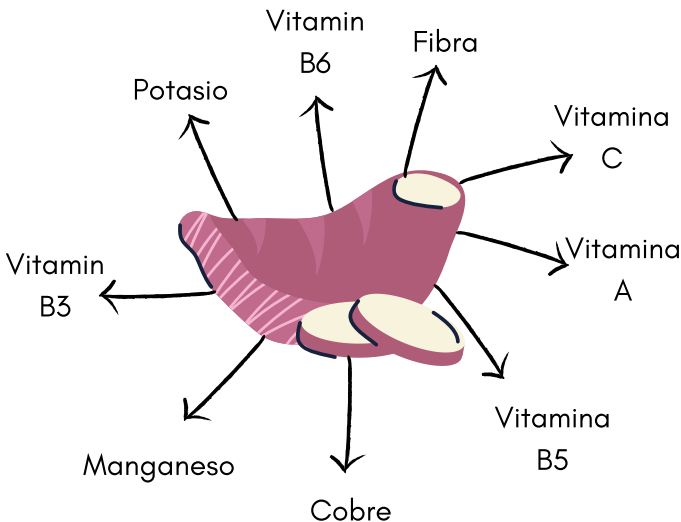


# TODO SOBRE LAS PAPAS

## PAPA BLANCA, AMARILLA, MORADA, ROJA



## CAMOTES



# BENEFICIOS DE LAS PAPAS

- Puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre
- Promover la salud digestiva e intestinal
- Reduce el estreñimiento y regula los movimientos intestinales
- Puede ayudar a reducir la presión arterial
- Promueve la salud de la piel
- Fortalece y apoya el sistema inmunológico
- Puede reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer

# BENEFICIOS DE LOS CAMOTES

- Favorece la salud y el funcionamiento de la visión
- Puede ayudar a reducir la presión arterial
- Puede reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer
- Favorece la salud y la función digestiva
- Reduce el estreñimiento y favorece los movimientos intestinales regulares
- Fortalece y apoya el sistema inmunológico
- Reduce la inflamación en el cuerpo

Nota: Las papas pueden ser disfrutadas por todo el mundo, incluidas las personas con diabetes. Debido a su alto contenido de carbohidratos, debe limitar su porción de papas al tamaño de un puño cerrado

# FORMAS DE PREPARAR LAS PAPAS



Asado o al horno



Microonda



Salteado



Ensalada



Al vapor



Sopa o guiso

Russet



Amarilla



Roja



Blanca



Requeña



Morada



Papines



Camote

