

Verduras: ligereza y facilidad de digestión

Ordenadas de **menor a mayor aporte calórico** (de 15 a 17 kcal por 100 g). Casi todas son muy ligeras; el dato clave es la **facilidad de digestión**. Las hojas y las de cocción suave son las más digestivas; las crucíferas, las más flatulentas. Valores por 100 g.



Lechuga

Ración · 100 g

15 kcal **Muy ligera**

P 1 g

Digestión: Fácil

Hoja muy ligera; en crudo es muy digestiva.



Pepino

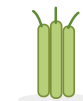
Ración · 100 g

16 kcal **Muy ligera**

P 1 g

Digestión: Fácil

Refrescante; mejor sin piel si molesta.



Apio

Ración · 100 g

16 kcal **Muy ligera**

P 1 g

Digestión: Fácil

Muy ligero; bueno en caldos y cremas.



Rabanitos

Ración · 100 g

16 kcal **Muy ligera**

P 1 g

Digestión: Media

Picantes; pueden repetir a algunas personas.



Calabacín

Ración · 100 g

17 kcal **Muy ligera**

P 1 g

Digestión: Fácil

De las más digestivas; ideal en cremas.



Endibia

Ración · 100 g

17 kcal **Muy ligera**

P 1 g

Digestión: Fácil

Amarga y ligera; cruda o gratinada.

Calorías: ● Muy ligera (<35) ● Ligera (35–70) ● Moderada (>70) **Digestión:** ● Fácil ● Media ● Pesada



Trucos para digerir mejor las verduras

Cocínalas al vapor, hervidas o en crema si te sientan pesadas en crudo. Pela y retira pieles y semillas duras (pimiento, tomate, pepino) si molestan. Las crucíferas (col, coliflor, brócoli) dan menos gases bien cocidas y en raciones pequeñas. El hinojo, el comino y el laurel ayudan a reducir la hinchazón.

Verduras: ligereza y facilidad de digestión

Ordenadas de **menor a mayor aporte calórico** (de 17 a 20 kcal por 100 g). Casi todas son muy ligeras; el dato clave es la **facilidad de digestión**. Las hojas y las de cocción suave son las más digestivas; las crucíferas, las más flatulentas. Valores por 100 g.



Escarola

Ración · 100 g

17 kcal **Muy ligera**

P 1 g

Digestión: Fácil

Hoja amarga muy ligera; en ensalada.



Tomate

Ración · 100 g

18 kcal **Muy ligera**

P 1 g

Digestión: Fácil

Muy versátil; la piel puede molestar a algunos.



Acelga

Ración · 100 g

20 kcal **Muy ligera**

P 2 g

Digestión: Media

Hoja y penca; la penca sienta algo más pesada.



Pimiento verde

Ración · 100 g

20 kcal **Muy ligera**

P 1 g

Digestión: Pesada

Más indigesto que el rojo; mejor asado y pelado.



Espárragos

Ración · 100 g

20 kcal **Muy ligera**

P 2 g

Digestión: Media

Diuréticos; los trigueros son más digestivos.



Cardo

Ración · 100 g

20 kcal **Muy ligera**

P 1 g

Digestión: Media

Pariente de la alcachofa; típico navideño.

Calorías: ● Muy ligera (<35) ● Ligera (35–70) ● Moderada (>70) **Digestión:** ● Fácil ● Media ● Pesada



Trucos para digerir mejor las verduras

Cocínalas al vapor, hervidas o en crema si te sientan pesadas en crudo. Pela y retira pieles y semillas duras (pimiento, tomate, pepino) si molestan. Las crucíferas (col, coliflor, brócoli) dan menos gases bien cocidas y en raciones pequeñas. El hinojo, el comino y el laurel ayudan a reducir la hinchazón.

Verduras: ligereza y facilidad de digestión

Ordenadas de **menor a mayor aporte calórico** (de 21 a 25 kcal por 100 g). Casi todas son muy ligeras; el dato clave es la **facilidad de digestión**. Las hojas y las de cocción suave son las más digestivas; las crucíferas, las más flatulentas. Valores por 100 g.



Canónigos

Ración · 100 g

21 kcal **Muy ligera**

P 2 g

Digestión: Fácil

Hoja tierna y suave; muy digestiva.



Espinacas

Ración · 100 g

23 kcal **Muy ligera**

P 3 g

Digestión: Fácil

Hoja con hierro; suave cocida o en crudo tierna.



Champiñón / setas

Ración · 100 g

25 kcal **Muy ligera**

P 3 g

Digestión: Media

Aportan umami; en exceso pueden sentar pesadas.



Berenjena

Ración · 100 g

25 kcal **Muy ligera**

P 1 g

Digestión: Media

Mejor asada o al horno; absorbe mucho aceite frita.



Coliflor

Ración · 100 g

25 kcal **Muy ligera**

P 2 g

Digestión: Pesada

Crucífera flatulenta; al vapor y bien cocida.



Repollo / col

Ración · 100 g

25 kcal **Muy ligera**

P 1 g

Digestión: Pesada

Produce gases; mejor cocida y en poca cantidad al inicio.

Calorías: ● Muy ligera (<35) ● Ligera (35–70) ● Moderada (>70) **Digestión:** ● Fácil ● Media ● Pesada



Trucos para digerir mejor las verduras

Cocínalas al vapor, hervidas o en crema si te sientan pesadas en crudo. Pela y retira pieles y semillas duras (pimiento, tomate, pepino) si molestan. Las crucíferas (col, coliflor, brócoli) dan menos gases bien cocidas y en raciones pequeñas. El hinojo, el comino y el laurel ayudan a reducir la hinchazón.

Verduras: ligereza y facilidad de digestión

Ordenadas de **menor a mayor aporte calórico** (de 25 a 31 kcal por 100 g). Casi todas son muy ligeras; el dato clave es la **facilidad de digestión**. Las hojas y las de cocción suave son las más digestivas; las crucíferas, las más flatulentas. Valores por 100 g.



Rúcula

Ración · 100 g

25 kcal **Muy ligera**

P 2 g

Digestión: Fácil

Hoja picante; muy ligera en ensaladas.



Calabaza

Ración · 100 g

26 kcal **Muy ligera**

P 1 g

Digestión: Fácil

Muy digestiva; ideal en cremas y purés.



Nabo

Ración · 100 g

28 kcal **Muy ligera**

P 1 g

Digestión: Media

Raíz suave; clásico del cocido.



Pimiento rojo

Ración · 100 g

30 kcal **Muy ligera**

P 1 g

Digestión: Media

Dulce y rico en vitamina C; la piel cuesta más.



Lombarda (col roja)

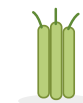
Ración · 100 g

30 kcal **Muy ligera**

P 1 g

Digestión: Pesada

Crucífera; mejor cocida que cruda.



Judías verdes

Ración · 100 g

31 kcal **Muy ligera**

P 2 g

Digestión: Fácil

Suaves y digestivas; al vapor o hervidas.

Calorías: ● Muy ligera (<35) ● Ligera (35–70) ● Moderada (>70) **Digestión:** ● Fácil ● Media ● Pesada

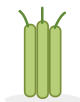


Trucos para digerir mejor las verduras

Cocínalas al vapor, hervidas o en crema si te sientan pesadas en crudo. Pela y retira pieles y semillas duras (pimiento, tomate, pepino) si molestan. Las crucíferas (col, coliflor, brócoli) dan menos gases bien cocidas y en raciones pequeñas. El hinojo, el comino y el laurel ayudan a reducir la hinchazón.

Verduras: ligereza y facilidad de digestión

Ordenadas de **menor a mayor aporte calórico** (de 31 a 43 kcal por 100 g). Casi todas son muy ligeras; el dato clave es la **facilidad de digestión**. Las hojas y las de cocción suave son las más digestivas; las crucíferas, las más flatulentas. Valores por 100 g.



Hinojo

Ración · 100 g

31 kcal **Muy ligera**

P 1 g

Digestión: Fácil

Carminativo: ayuda a reducir gases.



Brócoli

Ración · 100 g

35 kcal **Ligera**

P 3 g

Digestión: Media

Crucífera nutritiva; al vapor sienta mejor que crudo.



Zanahoria

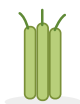
Ración · 100 g

35 kcal **Ligera**

P 1 g

Digestión: Fácil

Dulce y digestiva; cocida aún más suave.



Puerro

Ración · 100 g

35 kcal **Ligera**

P 2 g

Digestión: Media

La parte blanca es más digestiva que la verde.



Cebolla

Ración · 100 g

40 kcal **Ligera**

P 1 g

Digestión: Media

En crudo repite a algunos; cocida es más suave.



Coles de Bruselas

Ración · 100 g

43 kcal **Ligera**

P 3 g

Digestión: Pesada

Sabrosas pero flatulentas; cuécelas bien.

Calorías: ● Muy ligera (<35) ● Ligera (35–70) ● Moderada (>70) **Digestión:** ● Fácil ● Media ● Pesada



Trucos para digerir mejor las verduras

Cocínalas al vapor, hervidas o en crema si te sientan pesadas en crudo. Pela y retira pieles y semillas duras (pimiento, tomate, pepino) si molestan. Las crucíferas (col, coliflor, brócoli) dan menos gases bien cocidas y en raciones pequeñas. El hinojo, el comino y el laurel ayudan a reducir la hinchazón.

Verduras: ligereza y facilidad de digestión

Ordenadas de **menor a mayor aporte calórico** (de 43 a 110 kcal por 100 g). Casi todas son muy ligeras; el dato clave es la **facilidad de digestión**. Las hojas y las de cocción suave son las más digestivas; las crucíferas, las más flatulentas. Valores por 100 g.



Remolacha

Ración · 100 g

43 kcal **Ligera**

P 2 g

Digestión: Fácil

Dulce; cocida es suave y colorea la orina.



Alcachofa

Ración · 100 g

47 kcal **Ligera**

P 3 g

Digestión: Media

Buena para el hígado; rica en fibra.



Chirivía

Ración · 100 g

75 kcal **Moderada**

P 1 g

Digestión: Media

Dulce y más calórica; para cremas y guisos.



Maíz dulce

Ración · 100 g

86 kcal **Moderada**

P 3 g

Digestión: Media

Más calórico; la piel del grano cuesta digerir.



Boniato / batata

Ración · 100 g

90 kcal **Moderada**

P 2 g

Digestión: Fácil

Dulce y digestivo; más calórico que la verdura.



Ajo

Ración · 100 g

110 kcal **Moderada**

P 6 g

Digestión: Media

En poca cantidad; potente y aromático.

Calorías: ● Muy ligera (<35) ● Ligera (35–70) ● Moderada (>70) **Digestión:** ● Fácil ● Media ● Pesada



Trucos para digerir mejor las verduras

Cocínalas al vapor, hervidas o en crema si te sientan pesadas en crudo. Pela y retira pieles y semillas duras (pimiento, tomate, pepino) si molestan. Las crucíferas (col, coliflor, brócoli) dan menos gases bien cocidas y en raciones pequeñas. El hinojo, el comino y el laurel ayudan a reducir la hinchazón.