



BRÓCOLI



¿Qué es el brócoli?

El brócoli es una **verdura crucífera** caracterizada por su bajo aporte calórico y su alto contenido en fibra, vitaminas y compuestos bioactivos. Es muy utilizado en dietas de control de peso y alimentación saludable por su **volumen, saciedad** y facilidad de combinación.

Valor nutricional del brócoli (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	35 kcal
Proteínas	3 g
Hidratos de Carbono	7 g
Grasas	0,4 g
Fibra	3 g

Valores aproximados para brócoli cocido o al vapor.



Beneficios del brócoli

- ✓ **Muy bajo en calorías:** permite aumentar el volumen del plato sin apenas impacto energético.
- ✓ **Aporta fibra:** favorece la saciedad y el tránsito intestinal.
- ✓ **Alta densidad micro nutricional** dentro de una dieta variada.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas en **pérdida de grasa**.
- ✓ Dietas donde se busca **aumentar el volumen del plato**.
- ✓ Contextos de alimentación diaria con bajo gasto energético.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 150–300 g.
- b) **Frecuencia:** consumo frecuente posible según tolerancia digestiva.

3 ejemplos de platos con brócoli

- 1) Brócoli al vapor con patata y aceite de oliva virgen extra.
- 2) Brócoli salteado con arroz blanco y proteína magra.
- 3) Salteado de brócoli con huevo o ternera magra.

Conclusión

El brócoli es una **verdura muy útil** para estructurar platos bajos en calorías y ricos en volumen, pero no es imprescindible ni superior a otras verduras. La clave está en la **variedad y el equilibrio**.

