

¿Sabías qué...?

En el mundo existen mas de 7.000 especies de manzanas



La hortaliza más cara del mundo es la papa bonotte y cuesta 500 euros el kilo.



El tomate es una fruta y no un vegetal ya que es dónde se contienen las semillas.



La verdura mas sana es la cabeza del brocoli porque incluye vitaminas, antioxidantes, ácido fólico y más



“Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte”

-Francisco IV-



**La IMPORTANCIA
del consumo de
FRUTAS y HORTALIZAS**



Beneficios de consumir frutas y verduras

- Gran variedad de vitaminas y minerales.
- Hidratan el organismo
- Facilita la digestión.
- Aportan fibras.
- No aportan grasas.
- Aportan vitaminas antioxidantes naturales.
- Mejoran nuestra piel.

5 raciones de frutas y verduras es lo ideal para tu día

1 ración =
140-150 g en crudo y limpio

Ración de fruta

- 8 frutillas.
- 1 rodaja mediana de ananá, sandía o melón.
- 1 fruta mediana entera

Ración de hortaliza

- 1 plato grande de lechuga.
- 1 plato chico cocido de: acelgas, espinacas, coliflor, brócoli, calabacín o champiñones.
- 1 unidad de zanahoria.

Consecuencias de no consumir frutas ni verduras

- Problemas cardiovasculares.
- Problemas digestivos.
- Desordenes metabólicos.
- Depresión
- Defensas bajas
- Diabetes

