

COMIENDO FRUTAS Y VERDURAS LA VIDA PERDURA...

Semana Nacional de las Frutas y Verduras del 24 al 30 de abril



3 frutas diferentes

+

**2 porciones de ensalada
diariamente**

Metas: Elevar el consumo de frutas y verduras a 400 gramos diario por persona, que es la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), a fin de disminuir la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles y reducir las carencias nutricionales.

Beneficios:

- ✓ Buen aporte de agua, que nos ayudan a mantenernos hidratados
- ✓ Aportan minerales y vitaminas con función antioxidante
- ✓ Aportan fibra que facilita el tránsito intestinal y brinda sensación de saciedad
- ✓ Son bajas en calorías y grasas

Recomendaciones:

- ✓ Elige frutas y verduras frescas de la temporada
- ✓ Recuerda lavarlas y desinfectarlas antes de consumirlas
- ✓ Consume frutas y verduras de diferentes colores de modo que garanticemos un aporte variado de nutrientes que nuestro organismo necesita para mantenernos sanos y saludables.