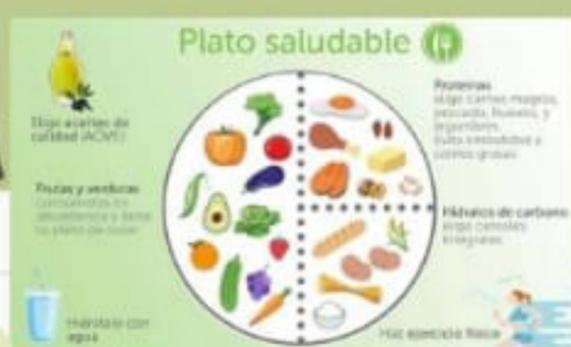


Beneficios de La fruta y La verdura en La dieta

Plato saludable "Harvard"



Beneficios nutricionales

Los beneficios nutricionales que ofrecen las frutas y verduras vienen dados por su contenido principalmente en:

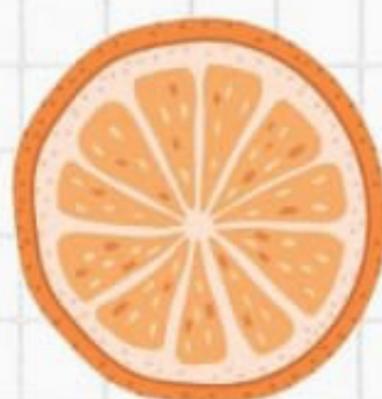
- Vitaminas y minerales
- Fibra (soluble e insoluble)
- Agua
- Antioxidantes
- Hidratos de carbono

Mejora:

- salud cognitiva
- Salud visual
- Sistema digestivo
- Piel y uñas
- Sistema hormonal
- Salud ósea
- Sistema inmunológico

Previene:

- Enfermedades crónicas (enfermedades cardiovasculares, diabates, cáncer, ect.)
- Dislipidemia
- Obesidad



Consejos prácticos para añadir fruta y verdura en la dieta

1. Consumir fruta y verdura de diferentes colores para obtener mayor variedad de nutrientes.
2. Añadir vegetales a las comidas principales o como snacks
3. Priorizar productos de temporada y locales

SE RECOMIENDA CONSUMIR DIARIAMENTE AL MENOS 3 RACIONES DE FRUTA Y 2 RACIONES DE VERDURA

Iulia Alexandra Scorojanu (dietista-nutricionista)
iulia.s.nutricion@gmail.com

