

## CONSEJOS SOBRE EL CONSUMO DE FRUTA

# Frutas y verduras, fuente de salud



Frutas y hortalizas al día

- La OMS recomienda el consumo diario de al menos 5 raciones entre **frutas, verduras y hortalizas** (un mínimo de 400 gramos día).
- Es conveniente incluir en la dieta 3 o más piezas de fruta fresca al día, **bien lavada o pelada** y en su adecuado punto de maduración.
- Generalmente tiene pocas kilocalorías y es **rica en agua, fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes**



## más Fruta, más vida

- Consumir fruta de **temporada**.
- **Lavar** bien la pieza de fruta si se va a comer con la piel.
- Comer las piezas de fruta preferentemente **enteras**, no licuadas.
- Tomar la fruta de postre o como **tentempié** saludable.
- Tomar distintos tipos de fruta hará que la **dieta** sea nutricionalmente **más rica**.