

RAZONES PARA COMER



MÁS COLOR

Aprenda la forma fácil de comer 5 porciones de frutas y verduras al día. Resulta que mamá tenía razón; debemos comer frutas y verduras. Pero ¿por qué son tan importantes estos alimentos coloridos, nutritivos y deliciosos?

1. LLENAS DE LO BUENO

Las frutas y verduras proporcionan muchos nutrientes benéficos, incluyendo vitaminas, minerales, grasas sanas, proteína, calcio, fibra, antioxidantes y fitonutrientes. Añada frutas y verduras a las comidas y snacks para levantar la energía de forma nutritiva.



2. LIBRES DE LO MALO

Las frutas y verduras generalmente no tienen grasa trans, tienen poca grasa saturada y muy poquito o nada de sodio. Los azúcares naturales que contienen no afectan su salud de la misma forma que los azúcares añadidos, especialmente si se come toda la fruta o verdura y no sólo el jugo.

3. NO LE HACEN GANAR PESO

Las frutas y verduras suelen tener pocas calorías, así que ayudan a controlar el peso mientras lo hacen sentir lleno gracias a la fibra y al agua que contienen. Reemplazar los alimentos altos en calorías con frutas es un primer paso para seguir un plan de alimentación saludable.



4. SÚPER ALIMENTOS, SÚPER FLEXIBLES

Todas las formas de frutas y verduras - frescas, congeladas, enlatadas, deshidratadas y en jugo 100% natural - pueden ser parte de una dieta sana. Pueden comerse crudas o cocidas, enteras o picadas, orgánicas o no y solas o en combinación con otros alimentos. Son de los productos más versátiles, convenientes y asequibles que puede comer.



5. MEJORAN LA SALUD INTEGRAL DEL CUERPO

Un plan de alimentación rico en frutas y verduras puede ayudar a disminuir el riesgo de muchas enfermedades serias y crónicas, incluyendo enfermedades cardíacas, ataque cerebral, obesidad, presión arterial alta, colesterol alto, diabetes, enfermedades renales, osteoporosis y algunos tipos de cáncer. Además, son esenciales para muchas funciones diarias de un cuerpo sano.

