

CONSUMO DIARIO FRUTAS Y VERDURAS



Es importante

Que consumas
frutas y verduras,
ya que aportan
a la nutrición y salud
de nuestro organismo.

Por su alto contenido
de agua y fibra,
las frutas y verduras
nos ayudan a eliminar
todos los desechos y evitar
enfermedades,
gracias a las vitaminas

No olvides

Desinfectar y lavar bien
las frutas y verduras antes
de su consumo y/o preparación.

La mayoría de las verduras
se pueden consumir crudas
y de esa forma se logra
aprovechar la mayor cantidad
de sus nutrientes.

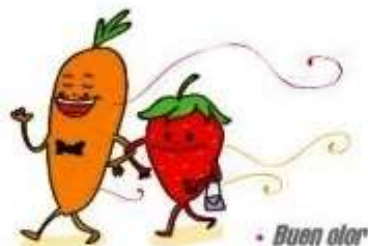
**Siempre al comprar
frutas y verduras,
ten presente que tengan:**



• Apariencia fresca



• Buenas condiciones:
sin golpes o marcas,
para evitar descomposición



• Buen olor



• Un color brillante

Beneficios de las frutas y las verduras:

- Aportan vitaminas y minerales
- Ayudan a mantener la hidratación del cuerpo
- Favorecen el cuidado de la piel
- Ayudan a prevenir enfermedades
- Aportan fibra al organismo
- Ayudan a la absorción de hierro en el organismo
- Son necesarias para crecer sanos y saludables
- Ayudan al cuidado de la visión y de los huesos

Negocios La Central SRL