

frutas y hortalizas frescas 5 al día



## ¿Por qué 5 raciones de frutas y hortalizas al día?

- Porque 5 raciones de frutas y hortalizas al día nos aportan gran cantidad de agua (entre un 75% y un 95% de su peso es agua).
- Porque tanto las frutas como las hortalizas, por tratarse de alimentos de origen vegetal, no contienen colesterol.
- Tomar cinco raciones y hortalizas al día nos ayuda a llevar una dieta saludable y equilibrada, ayudándonos a luchar contra el sobrepeso y la obesidad.
- Porque las frutas y hortalizas son alimentos sencillos de cocinar y muy fáciles de encontrar en las tiendas.
- Son alimentos básicos durante la edad adulta e imprescindibles para la formación de buenos hábitos alimenticios en la infancia y adolescencia.
- Porque son ricas y refrescantes y nos aportan vitaminas, minerales y mucha fibra.
- Consumir diariamente frutas y hortalizas frescas nos ayuda a prevenir distintas enfermedades como la hipertensión, estreñimiento e incluso ciertos tipos de cáncer.
- Al producirnos sensación de saciedad, las frutas y hortalizas nos ayudan a disminuir la ingestión de otros alimentos.

