

RESEÑAS NUTRICIONALES

¡Conoce lo que comes!

Las verduras



Las verduras son, junto con las hortalizas y las frutas, una fuente muy importante de nutrientes (vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes). Además las verduras contienen sustancias protectoras (fitonutrientes) que ayudan a prevenir la aparición de enfermedades. La mejor forma de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es consumirlas en crudo, solas o en ensalada. ¡Son muy fáciles y rápidas de preparar!.

La campaña “5 al día” es un movimiento internacional que promueve el consumo de cinco raciones de frutas y verduras al día. Cinco es el número mínimo de raciones que debemos consumir cada día si queremos mantener una dieta sana y equilibrada. Podemos hacer todo tipo de combinaciones a lo largo del día; 3 piezas de fruta (en el desayuno, media mañana, merienda o como postre) una ensalada y una ración de verdura. Nos proporcionan pocas calorías y grasas, ayudando a disminuir la ingesta de otros alimentos porque nos producen sensación de saciedad.