

# Las frutas y verduras prolongan la vida



Las frutas y verduras tienen antioxidantes muy beneficiosos.

Es muy saludable el consumo de frutas y verduras. Se ha demostrado que las poblaciones humanas que siguen este hábito de alimentación tienen una vida más prolongada que los que consumen de preferencia carnes rojas y productos lácteos.

Las frutas y verduras contienen bastante fibra que ayuda en el control del colesterol y del azúcar en la sangre disminuyendo la frecuencia de enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes. Por otro lado, el azúcar que contienen las frutas y verduras es más saludable que el azúcar que viene en la harina refinada.

Fuente: DR. IVO SAPUNAR DUBRAVIC  
Médico Internista Gastroenterólogo



**MULTIBIEN**  
CREAMOS BIENESTAR SOCIAL