

Frutas y verduras



Las frutas y verduras regulan el azúcar en la sangre.



Aportan vitaminas que fortalecen las defensas.

El consumo diario de frutas y verduras contribuye a alcanzar una vida saludable en diferentes etapas de la vida. En la niñez promueve el crecimiento y desarrollo adecuados y en los adultos permite alcanzar el peso adecuado para la talla. A continuación algunas recomendaciones muy importantes:

- **Consuma 400 grs. diarios de frutas y verduras, para reducir el riesgo de enfermedades del corazón, derrame cerebral, diabetes y obesidad.**
- **Consuma frutas enteras y no sólo la cáscara o su interior.**
- **Las frutas y verduras aportan fibra que ayuda a eliminar el colesterol.**
- **Las frutas y verduras regulan el azúcar en la sangre y evitan el estreñimiento.**
- **Fortalecen las defensas del organismo gracias a su aporte de vitaminas.**
- **Los cítricos tienen antioxidantes que protegen contra enfermedades crónicas, incluyendo el cáncer y padecimientos cardiovasculares.**

Fuente: DR. IVO SAPUNAR DUBRAVIC
Médico Internista Gastroenterólogo



MULTIBIEN
CREAMOS BIENESTAR SOCIAL