

7- TOMA FRUTAS Y VERDURAS, “CINCO AL DÍA”

- ▶ CINCO RACIONES: DOS DE VERDURAS Y TRES DE FRUTAS.
- ▶ CADA RACIÓN DE FRUTA PUEDE SER DE 120GR O UNA PIEZA MEDIANA O UN VASO DE ZUMO DE FRUTA FRESCA DE UNOS 150 ML .
- ▶ LAS DOS RACIONES DE VERDURA DE 150GR CADA RACIÓN EN CRUDO EN FORMA DE ENSALADA Y LA OTRA RACIÓN EN FORMA REHOGADA O COCIDA EN FORMA DE PLATO CENTRAL O GUARNICIÓN.
- ▶ LAS FRUTAS Y VERDURAS SON MUY RICAS EN ANTIOXIDANTES, EN VITAMINAS A Y C, ÁCIDO FÓLICO Y MINERALES (magnesio, potasio, hierro, calcio, selenio, zinc).

