



## Vida sana A comer frutas y verduras

Su consumo diario mejora  
nuestra salud física, sino que  
también aporta una sensación  
de bienestar general.

Incluir frutas y verduras en nuestra dieta diaria es fundamental para mantener una vida saludable y equilibrada. Estos alimentos naturales están repletos de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, elementos esenciales que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente. Además de contribuir a la prevención de enfermedades, su consumo regular nos ayuda a sentirnos más enérgicos y vitales.

### BENEFICIOS

1. **Mejoran la Digestión:** La fibra presente en frutas y verduras ayuda a mantener un tránsito intestinal regular, previniendo el estreñimiento y otros problemas digestivos.
2. **Fortalecen el Sistema Inmunológico:** Vitaminas como la C y minerales como el zinc, presentes en muchas frutas y verduras, refuerzan nuestras defensas naturales contra enfermedades.
3. **Reducen el Riesgo de Enfermedades Crónicas:** Una dieta rica en frutas y verduras se asocia con un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.
4. **Promueven la Salud de la Piel:** Los antioxidantes y vitaminas, especialmente la vitamina A y la vitamina C, contribuyen a una piel más saludable, protegiéndola del envejecimiento prematuro y los daños solares.

### CONSEJOS

1. **Incorpora Colores en tus Platos:** Asegúrate de incluir una variedad de colores en cada comida. Cada color representa diferentes nutrientes, por lo que una mayor diversidad asegura una ingesta más completa de vitaminas y minerales.
2. **Prepara Snacks Saludables:** Ten a mano frutas y verduras cortadas para snacks rápidos. Zanahorias, manzanas y uvas son opciones prácticas y deliciosas.
3. **Añádelas a tus Recetas Favoritas:** Integra frutas y verduras en tus recetas habituales. Agrega espinacas a tus batidos, zanahorias ralladas en tus salsas o frutas frescas en tus cereales y yogures.
4. **Experimenta con Nuevas Recetas:** Busca nuevas recetas que destaquen las frutas y verduras como ingredientes principales. Las ensaladas creativas, los salteados y los batidos pueden hacer que comer sano sea divertido y variado.