



FRUTAS Y VERDURAS



¿QUÉ VERDURAS CONOCÉIS?



Zanahorias,
tomates, coliflores
y muchos otros

¿QUÉ FRUTAS CONOCÉIS?



Manzana, fresa,
naranja y muchas
otras

¿POR QUÉ LAS COMEMOS?

Porque nos
proporcionan
vitaminas y minerales
que son necesarios
para el buen
funcionamiento de
nuestro cuerpo

¿CUÁNTAS VECES AL DÍA
HAY QUE COMER FRUTAS
Y VERDURAS PARA ESTAR
SANO?



¿Qué contienen que es importante para nuestra salud?

ROJAS

vitaminas A, C, K, B6, así como **potasio** y **fibra**. Afectan: el estado de nuestro pelo, la piel, las uñas y ayudan a una digestión adecuada de los alimentos



NARANJAS Y AMARILLAS

contienen, entre otras cosas: **provitamina A (betacaroteno)**, **vitamina C**, **vitamina E**. Ayudan a nuestra vista, a nuestras defensas y a que nuestra piel envejezca más lenta.



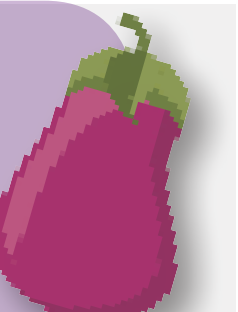
VERDES

Suelen ser ricas en **hierro**, **magnesio**, **calcio**, **vitaminas B** y **vitaminas C, E y K**. Ayudan a mejorar la concentración, la memoria, el estado de ánimo, una mejor coagulación de sangre, por ejemplo, cuando nos cortamos



MORADAS

Son ricas en vitaminas C, fibra y atocianinas. Ayudan a que nuestro corazón funcione bien, a la digestión de los alimentos, la memoria, la concentración y el bienestar.



BLANCAS

son ricas en **fibra**, **potasio** y **magnesio**. Son bajos en calorías y pueden proporcionar el mejor funcionamiento del sistema digestivo. Algunos de ellos, como el ajo, se utilizaban antiguamente como medicamento para los resfriados.

