

# BENEFICIOS DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

2

Los vegetales aportan micronutrientes, en especial vitamina A y vitamina C

3

Son los alimentos que más agua aportan al organismo, para ayudar a una buena hidratación

4

Aportan energía y favorecen al crecimiento y desarrollo del organismo y favorecen la digestión

5

El consumo de frutas, puede ayudar a prevenir enfermedades como el cáncer, cardiopatías,

6

Las verduras deben enjuagarse con agua limpia de forma que se elimine la mayor parte de la suciedad, eliminando cuando sea posible las hojas o sus partes exteriores.

