

# As verduras e as froitas



## Por que non empezar o día con froitas?

Unha peza de froita, un bo vaso de zume, unhas rebandas de plátano aportaránche vitaminas e fibra para comezar ben o día.

## Unha peza de froita non estorba na mochila :

laranxa, plátano, mazá. Non a esquezas (nin a mochila, nin a froita...)

## Come froita de todas as cores:

vermellas, amarelas, moradas...



Todas as persoas expertas en nutrición coinciden en que o consumo de froitas e verduras é insuficiente. A mesma ONU lanzou hai tempo un programa que se chamaba “5 ao día”. Consiste en achegarse aos 400g de froita e verdura ao día.

## Como se pode lograr?

Basta con introducir algo de verdura como ingrediente do primeiro prato e/ou acompañamento do segundo nas principais comidas, ademais de consumir 3 pezas de froita ao día.

E diredes vós, por que son tan necesarias as froitas e as verduras?

Aquí tedes unhas cantas razóns:

### **Axúdannos a manternos ben hidratados.**

Moitas delas teñen un alto contido en sales como o potasio e o magnesio, ademais de conter abundante auga polo que nos axudan a eliminar líquidos e toxinas.

### **Son fonte case exclusiva de vitamina C**

Recoméndase que unha das froitas que se consuma ao día sexa rica nesta vitamina. (laranxas, mandarinas, kiwi, melón, amorodos, froitas tropicais...)

### **Conteñen antioxidantes.**

Contribúen a deter o avellentamento prematuro das células e protéxennos contra as enfermidades cardiovasculares, dexenerativas e da pel e mucosas.

### **Son ricas en fibra.**

A fibra axuda a regular a nosa función intestinal, evita o estreñimento e axúdanos contra a diabetes, o colesterol malo e a obesidade. Olla a maior cantidade de fibra está na tona ou xusto debaixo dela. Toma a froita con pel despois de lavalas ben ou pélaa moi fina. Se pasas os purés de verdura polo chino, eliminas moita fibra. Teno en conta.

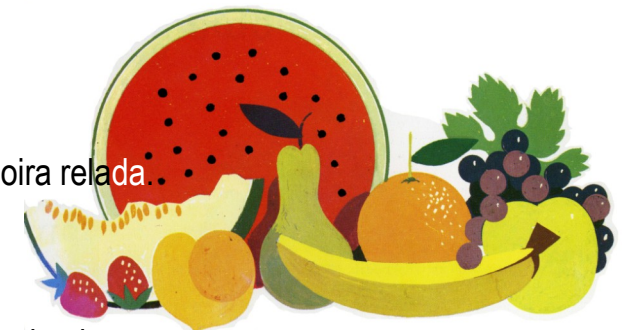
**Conteñen azucres naturais** (glucosa, sacarosa e frutosa) polo non é preciso engadirles azucres elaborados e refinados.

**Case non teñen graxas e ademais... seica adelgazan.**

## **CONSELLOS PARA A COCIÑEIRA OU O COCIÑEIRO**

**Bótalle imaxinación:**

- Emprega verduras nos teus menús principais.
- As ensaladas poden levar moitos ingredientes. Mellóraas!
- De vez en cando non vén mal un sándwich vexetal con leituga, tomate e cenoria relada.
- Podes espesar as sopas con puré de verduras. Engadiraslle sabor.
- A lasaña de verduras tampouco está nada mal.
- Un lombo con pera ou piña, un pavo con laranxa...
- E de vez en cando unha lambonada: unha torta de mazá ou de cenoria... Para lambar os dedos!



# Se vos ven comer froita e verdura, tamén o farán!