

22/Noviembre/2022

Nutrición.

Super nota.

Dra. Katia Martínez López
Jacqueline Montserrat Selvas Pérez

FRUTAS Y VERDURAS.



Las frutas y verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibra. Se debe animar a los niños a comer una variedad de frutas y verduras (hay un arco iris de colores entre los que elegir) que proporciona una rica fuente de antioxidantes, en lugar de bollos azucarados y comida rápida, que son ricos en grasa y azúcar.

Las vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que se encuentran en las frutas y verduras proporcionan los siguientes beneficios:



VITAMINS AND MINERALS



- Promover la buena salud y proteger contra las enfermedades, tanto ahora como en el futuro.
- asegurar el crecimiento y desarrollo saludable del niño.
- fortalecer el sistema inmunológico del niño y ayudar a combatir las enfermedades. Existen pruebas sólidas para demostrar que los nutrientes que se encuentran en las frutas y verduras pueden prevenir enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares.
- el alto contenido de fibra puede ayudar al buen funcionamiento del aparato digestivo y evitar el estreñimiento.

Su consumo es importante puesto que, si las incluyes en cantidades adecuadas en la dieta, estás contribuyendo a la salud de toda la familia, ya que ayudan a reducir el riesgo de enfermedades como estreñimiento, hipertensión, exceso de colesterol, e incluso de ciertos tipos de cáncer.



¡No olvides incluirlas cada día en tu alimentación!