



# FRUTAS Y VERDURAS



## ¿QUÉ VERDURAS CONOCÉIS?



Zanahoria,  
tomate, coliflor  
y muchas otras

## ¿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**. Ayudan al estado de nuestro pelo, la piel, las uñas y 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 no envejezca rápidamente.



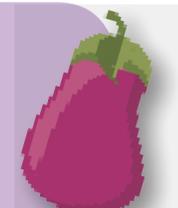
### VERDES

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 al bienestar.



### BLANCAS

son ricas en **fibra** y **potasio** y **magnesio**. Son bajas en calorías y pueden ayudar al mejor funcionamiento del sistema digestivo. Algunas de ellas, como el ajo, se utilizaban antiguamente como medicamento para los resfriados.

