

Recomendaciones generales

- La recomendación es consumir 5 o más porciones de frutas y verduras al día, (3 porciones de verduras y 2 de frutas), sin incluir las papas ni legumbres.
- Cada porción equivale a 80 grs aproximadamente. Algunos ejemplos:
 - 1 porción: 1 tomate, 1 fruta, 1 tutti frutti, 1 trozo pequeño de sandía, 1 racimo pequeño de uva
 - 2 porciones: 1 plato chico de ensalada
 - 4 porciones: 1 ensalada César, 1 menú vegetariano
- Es mejor consumir las frutas y verduras frescas, enteras que licuadas, variadas y de temporada.
- Agrega verduras al pan del desayuno o de la once
- Incorpora verduras a todas tus preparaciones
- Comienza cada día con una fruta natural al desayuno
- Lleva de colación una fruta o verdura
- Consume alimentos frescos de ferias y mercados establecidos. En tu alimentación elige consumir alimentos frescos en su estado natural, puesto que no tienen aditivos que alarguen su vida útil.
- Cultiva tus propios alimentos
- Ralla o pica verduras para tus ensaladas, una o dos veces a la semana. Para mantenerlas frescas ponlas en un recipiente y cúbrelas con agua en el refrigerador.
- Aprovecha todas las partes comestibles del alimento como hojas, tallos y cáscaras para preparar tortillas, ensaladas, guisos y sopas.