



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

# 5 Porciones al día de frutas y verduras

La OMS recomienda comer un mínimo de 400 g de frutas y verduras al día.

Consuma al menos 5 porciones de frutas y verduras en total para una dieta sana y equilibrada.

Incluya diferentes frutas y verduras para aprovechar la fibra, minerales, vitaminas y otros nutrientes que le ofrecen cada una.



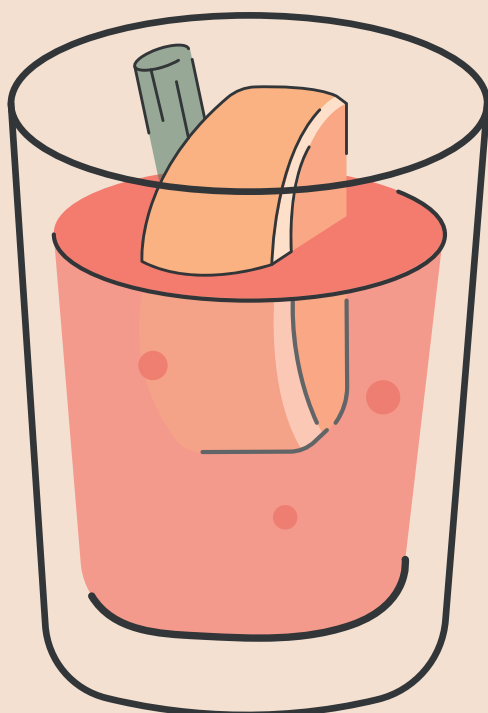
## ¿Cómo beneficia a su salud las frutas y verduras?



Integrar a su dieta frutas y verduras puede mantener su corazón saludable



Por su alto contenido en fibra le ayuda a evitar el estreñimiento y otros problemas digestivos. Además de prevenir el riesgo de cáncer de colon



**Mantenga un peso saludable, ¡prefiera las frutas y verduras frescas!**

**Limite el consumo de jugos y batidos.**

El jugo de la fruta libera el azúcar que contiene, por lo que se recomienda limitar su consumo a un total combinado de 150 ml por día y consumirlos durante la comida para evitar dañar sus dientes.

Visite: [www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)

Fuente: Diabetes UK. Why 5 a day?. <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/5-a-day/why-5-a-day/>