

Hoja informativa "NEAT"

"Fruta"

- Cualquier fruta o 100% jugo de fruta pertenece al grupo de la fruta.
- Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas, secas, partidas o en puré.

Las frutas se pueden dividir en 5 subgrupos:

Subgrupos	  <p style="text-align: center;">Alimentos</p>
General	Manzanas, chabacanos, aguacates, plátano, toronja, uvas, kiwi, limones amarillos y verdes, nectarinas, naranjas, duraznos, peras, papaya, piña, ciruelas, pasas, pasitas, tangerinas
Moras	Fresas, arándanos, frambuesas, cerezas
Melones	Melón, melón verde, sandía
Fruta mixta	Cóctel de frutas
100% jugo	Naranja, manzana, uva, toronja

Beneficios para la salud:

Comer frutas beneficia a la salud, las personas que comen más frutas y verduras como parte de su dieta son más probables de reducir el riesgo a contraer alguna enfermedad crónica. Las frutas tienen nutrientes vitales para la salud y para mantener el cuerpo saludable. Las frutas también son:

- Ricas en potasio - ayudan a mantener la presión arterial
- Alto contenido de vitamina C - ayuda a reparar los tejidos
- Alto contenido de ácido fólico - ayuda al cuerpo a formar células rojas
- Buena fuente de fibra - ayuda a la función del intestino
- Bajas en calorías, grasa y sal