

TOME, POLO MENOS, CINCO RACIÓNS DE FROITAS E DE VERDURAS AO DÍA

Recomendación 2

Tome, polo menos, cinco racións de froitas e de verduras ao día.

Tome máis alimentos de orixe vexetal (variados e de todas as cores) e menos de orixe animal. Prepare máis pratos combinando legumes (garavanzos, lentellas, fabas...) e hortalizas (cenorias, cebolas, tomates, pementos, allo etc.); polo menos dúas veces á semana.

Consellos

1. Consuma, polo menos, dúas racións de verduras e de hortalizas ao día.
2. Prepare, polo menos, unha das racións en cru (ensalada) para un mellor aproveitamento das súas vitaminas e minerais. Para cociñar as verduras, use preferiblemente preparacións como ao vapor ou á prancha (mantéñense mellor os nutrientes).
3. É importante incluír vexetais de todo tipo e cor na comida diaria e semanal: verde (acelgas, brócoli, repolo, leituga), amarela-laranxa (cenoria, cabaza), vermella (tomate, pemento), morada (remolacha, col lombarda), branca (cebola, allo, pataca, coliflor). A cor dos vexetais está en relación con determinadas propiedades nutritivas.
4. Probe, ademais dos vexetais de consumo tradicional na nosa comunidade, como rabizas, grelos, repolo e coliflor, outras hortalizas de temporada.
5. Utilice o caldo de cocción dos vexetais para elaborar sopas. É moi rico en nutrientes.
6. Ademais das patacas, incorpore verduras e hortalizas variadas como gornición dos seus pratos.
7. Consuma legumes, polo menos, unha ou dúas veces por semana.
8. Tome, polo menos, tres pezas de froita ao día, preferentemente enteira polo seu maior contido en fibra ca os zumes. Unha delas debe ser rica en vitamina C (laranxas, limóns, mandarinas, kiwi ou amorodos).
9. Prepare os zumes de froitas xusto antes de ser inxeridos, para preservar todas as súas vitaminas.

Lembre que:

As froitas, verduras e hortalizas son unha fonte fundamental de vitaminas, minerais, fibra e antioxidantes, e poden axudar a previr, entre outras, as enfermidades cardiovasculares e o cancro.

As verduras e as hortalizas, ademais, ao achegaren poucas calorías, son útiles en dietas para manter ou reducir o peso.

Polo seu alto contido de auga, facilitan a eliminación de toxinas do noso organismo e axúdannos a manernos ben hidratados.

Pola súa achega de fibra, axudan a regular a función do noso intestino e a evitar ou corrixir o estrinximento.