

Guanya salut!: menja fruites i hortalisses de temporada

¡Gana salud!: come frutas y hortalizas de temporada

Avantatges:

- Són les més nutritives i gustoses.
- Tenen la millor relació qualitat-preu.
- És millor per al medi ambient consumir productes locals.
- Aporten aigua, vitamines, minerals i fibra.
- Són **imprescindibles** en una dieta sana i equilibrada.
- Ajuden a prevenir malalties cardiovasculars i d'altres, com el càncer.
- És **millor menjar-les crues** i les que es pugui, amb pell.
- S'aconsella rentar-les bé.

Ventajas:

- Son las más nutritivas y gustosas.
- Tienen la mejor relación calidad-precio.
- Es mejor para el medio ambiente consumir productos locales.
- Nos aportan agua, vitaminas, minerales y fibra.
- Son **imprescindibles** en una dieta sana y equilibrada.
- Ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y otras, como el cáncer.
- **Mejor comerlas crudas** y las que se puedan, con piel.
- Se aconseja lavarlas bien.

S'aconsella menjar-ne **un mínim de CINC racions al dia:**
3 fruites i 2 hortalisses (*)

Se aconseja comer **un mínimo de CINCO raciones al día:**
3 frutas y 2 hortalizas (*)



Les racions:

• **Fruita:**

De 150 a 200 g de fruita = 1 ració

Exemples:

1 poma mitjana, 1 plàtan mitjà, 2 rodanxes de pinya, 3-4 albercocs, 1 tassa grossa plena de raïm.

• **Verdures i hortalisses:**

De 150 a 250 g = 1 ració

Exemples:

1 plat de lletuga o espinacs, 1 tomàtiga, 2 endívies, 1-2 naps, 1 tassa de pèsols, 1 pastanaga grossa.

(*) Una de les racions ha de ser crua.

Las raciones:

• **Fruita:**

De 150 a 200 g de fruita = 1 ración

Ejemplos:

1 manzana mediana, 1 plátano mediano, 2 rodajas de piña, 3-4 albaricoques, 1 taza grande llena de uvas.

• **Verduras y hortalizas:**

De 150-250 g = 1 ración

Ejemplos:

1 plato de lechuga o espinacas, 1 tomate, 2 endivias, 1-2 nabos, 1 taza de guisantes, 1 zanahoria grande

(*) Una de las raciones tiene que ser cruda.



material didàctic subvencionat per: / material didáctico subvencionado por:



R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD



FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS