

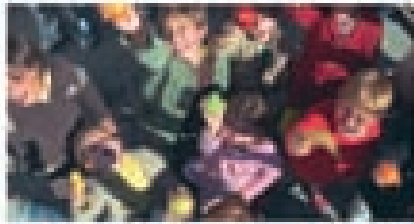


# ¡Siempre es momento de comer más fruta!

Si juegas mucho, practicas algún deporte o realizas ejercicio con regularidad... come fruta, tendrás un crecimiento fuerte... ¡y sano!

## Muévete, haz deporte y disfruta comiendo fruta

Si lo haces así, tu alimentación será adecuada siempre que tomes lo suficiente para mantener el equilibrio de tu organismo y mantengas una dieta completa y variada.



Toma al menos 3 raciones de fruta cada día. (\*) La opción más recomendable para tomar como postre en comidas y cenas es la fruta y los zumos naturales por su riqueza en vitaminas, minerales y fibra; pero también en el desayuno, la merienda y durante el día como "tentempié". ¡No te lo pierdas!

Manzana, pera, fresa, frambuesa, naranja, mandarina, uva, granada, chirimoya... son riquísimas, refrescantes y muy saludables. Cada una tiene un sabor, un aroma y una textura diferente. Pruébalas todas. Encontrarás multitud de variedades en el mercado. Cada una, tiene un periodo distinto de recolección, lo que te permite disfrutar de ellas todo el año.

Los seres humanos -y en especial los niños- necesitan realizar algún tipo de ejercicio físico para su bienestar funcional y prevenir enfermedades. Necesitan moverse y "quemar" energía, manteniendo un equilibrio entre lo ingerido y lo gastado. Adquirir hábitos de actividad física y alimentación correcta, desde pequeños, hará de ellos adultos sanos.

Además, si escoges fruta en su temporada contribuyes a reducir los costes de transporte y almacenamiento, lo que disminuye el gasto energético y ayuda a la protección del medio ambiente.

(\*) Cada ración puede ser de unos 100 gr. así es una ración adecuada en platos, meriendas, para el desayuno o en raciones de aperitivo.

## Las frutas enteras y sus zumos te aportan:

**Agua** (alrededor del 75 - 80 %) que ayuda a mantenernos hidratados.

**Azúcares** (como la fructosa, sacarosa o glucosa) que dan el sabor dulce característico de la fruta madura y no aportan muchas calorías.

**Vitaminas**, principalmente vitamina C (importante por su efecto antioxidante), carotenos (que juegan un papel destacado en el mecanismo de la visión) y vitaminas del grupo B.

**Minerales** como el potasio, selenio y magnesio.

**Fibra**, que contribuye a regular el tránsito intestinal, reducir la absorción de grasas y además aumenta el efecto saciante.



Para más información visita  
[alimentacion.es](http://alimentacion.es)  
[www.naos.aesan.msp.es](http://www.naos.aesan.msp.es)

Sana, variada y divertida... ¡A por ella!



alimentacion.es



jóvenes sanos y móviles!



[www.naos.aesan.msp.es](http://www.naos.aesan.msp.es)