

Junio es el mes de las frutas y vegetales

¡Aquí están algunas razones por que debe comer más frutas y legumbres!

Una dieta saludable es una de muchos colores!

Come muchas frutas y vegetales que son ricas en color, como zanahorias, mangos, bayas azules, o espinaca. Colores brillantes y oscuros son mejores. Una plato de colores queda decir que su comida le provee con muchas vitaminas y minerales importantes que necesita su cuerpo para quedar saludoso y protegerse de enfermedades, como el cáncer.

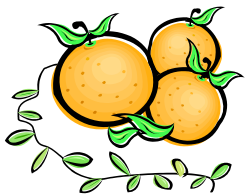


¡Sus antioxidantes combatir contra las enfermedades!

Frutas y vegetales, como citrus, fresas, uvas, zanahorias y verduras, son ricas en las vitaminas A, C, y E. Estas vitaminas son antioxidantes y proteger su cuerpo contra daño y enfermedad.

¡Consisten de muchas vitaminas y minerales con unos pocos calorías!

La mayoría de frutas y vegetales proveen muchas nutrientes pero son bajas en calorías. Cuidado de vegetales con fécula, como maíz, gandules, y patas, que son más altas en calorías que otras legumbres, como verduras, brécol, tomates, y pimientas. Algunas de las frutas más nutritivas que son bajas en calorías son bayas, naranjas, limones, y toronjas.



Son buenas origenes de fibra

Fibra ayuda control su hambre, guarda movimientos de los intestinos, y puede ayudar más bajo el colesterol también.

