

Ha llegado el momento de jugar más y comer más fruta, mejor de temporada.



De mayo a septiembre practica deporte y disfruta el triple comiendo fruta. La fruta de temporada tiene todo su sabor, repones energía de forma sana y además puedes encontrarla en su mejor momento de precio. ¡A por ella!

Se acerca el verano, más horas de luz, más tiempo para jugar, hacer deporte y practicar una vida saludable. Afortunadamente la naturaleza es sabia pues, en esta época del año, te brinda alimentos que te permiten reponer energía y conseguir una alimentación más variada y equilibrada ¡Son las frutas de temporada!

Sandía, melón, ciruela, cereza, melocotón, albaricoque, nectarina... las frutas de temporada te permiten disfrutar de su sabor de un modo compatible con comer sano. Son de gran ayuda para mantener el equilibrio entre las calorías que ingieres y las calorías que gastas.

Toma al menos 3 raciones* de fruta cada día: en el desayuno, la comida o la cena, o entre horas como un aperitivo saludable que ayuda a saciarte y te aporta energía.



Y si hacer ejercicio y alimentarse bien es importante para tu salud, aún lo es más para los niños. Ellos se encuentran en el mejor momento de sus vidas para adquirir hábitos alimentarios y de actividad física con los que el día de mañana llegar a ser adultos sanos. Son hábitos que adquieren inevitablemente por imitación de sus mayores. Por eso, si tú comes frutas de temporada y haces ejercicio, ellos aprenderán de ti.

Las frutas enteras y sus zumos aportan:

- Agua (*alrededor del 75-90%*) que ayuda a mantenernos hidratados, tan necesario en estos días de sol y calor.
- 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, los niveles de glucosa en sangre, reducir la absorción de grasas, además de aumentar el volumen de la dieta sin añadir calorías, por lo que tiene efecto saciante.

Escogiendo fruta de temporada contribuyes a reducir los costes de transporte y almacenamiento, lo que disminuye el gasto energético y ayuda a la protección del medioambiente.

* Cada ración de fruta puede ser de unos 120 gr o una pieza mediana: un melocotón o similar, dos rodajas de melón o dos de sandía.

Para más información visita:
alimentación.es

Fruta, mejor de temporada ¡A por ella!



alimentación.es



¡come sano y muévete!



www.naos.aesan.msssi.gob.es