



American Heart Association.
Healthy for Good™



RAZONES PARA AÑADIR COLOR

Los alimentos coloridos, deliciosos y nutritivos pueden mantener nuestros cuerpos y mentes más sanos durante más tiempo.

1. Múltiples beneficios

Las frutas y verduras aportan muchos nutrientes, vitaminas y minerales importantes. Incluye diversas opciones coloridas en tus comidas y bocadillos para aumentar tu aporte nutricional.



2. Nutrición natural

Las frutas y verduras no suelen contener grasa trans, grasa saturada ni sodio. Llenar al menos la mitad de un plato con productos agrícolas es un gran primer paso hacia una alimentación equilibrada.

3. Combustible de primera clase

Las frutas y verduras enteras te ayudan a sentir saciedad durante más tiempo, ya que tienen un alto contenido de fibra y agua. También cumplen funciones esenciales en tu bienestar diario, por ejemplo, refuerzan la salud digestiva.



4. Gran versatilidad

Todas las formas de frutas y verduras; frescas, congeladas, enlatadas y secas; pueden formar parte de una dieta saludable. Son uno de los alimentos más adaptables y convenientes que puedes comer. Elige aquellos que tengan poco o nada de sodio o azúcar añadido.

5. Bienestar para todo el cuerpo

Un plan de alimentación saludable rico en frutas y verduras puede ayudarte a reducir el riesgo de padecer muchas enfermedades graves y crónicas, como enfermedades cardíacas, obesidad, presión arterial alta, diabetes y algunos tipos de cáncer.

