

# programa perseo informa



programa  
perseo

¡Come sano y muévete!

## Frutas y hortalizas

Se deben consumir, como mínimo, cinco raciones de frutas y hortalizas cada día para conseguir una dieta equilibrada y sana. Estos alimentos deben tener un protagonismo importante a lo largo de toda la vida, pero es fundamental incorporarlos en la infancia para formar buenos hábitos alimentarios.

Al tomar cinco raciones de frutas y hortalizas al día se consigue aportar, entre otros compuestos beneficiosos:

- Agua
- Vitaminas
- Minerales
- Fibra
- Antioxidantes

Estos alimentos ayudan al crecimiento y desarrollo del organismo y además son, en general, muy poco energéticos.



# Una ración

Puede parecer exagerada e inalcanzable la introducción de cinco raciones al día de frutas y verduras pero no es así. Hay que tener en cuenta que una ración de verduras y hortalizas no se refiere a la ingesta de un plato único, es decir, hay que considerar el tamaño de las raciones.

**Una ración de frutas** equivale a una pieza de fruta mediana (pera, manzana, naranja, etc.), una rodaja de melón, sandía o piña, de dos a tres piezas de fruta pequeña, como ciruelas, mandarinas, etc., o una taza de fresas, cerezas, uvas, etc. Se tomarán de dos a cuatro raciones al día de fruta.

**Una ración de hortalizas** supone, por ejemplo: Un plato normal de verduras cocinadas, un plato de ensalada, una hortaliza de tamaño mediano (berenjena, calabacín, tomate), dos piezas de hortalizas pequeñas (zanahorias, pepinos). Se tomarán de tres a cinco raciones al día.

Se considera una ración:

- **120 a 200 gramos de fruta (pesada en crudo y limpia) para adultos y 80-150 gramos en la edad infantil.**
- **150 a 200 gramos de verduras y hortalizas (pesadas en crudo y limpias) para adultos y 80-150 gramos en la edad infantil.**



# Para introducir en la dieta cinco raciones al día:

Es necesario tomar frutas y hortalizas en cada comida. Eligiendo entre las opciones que se indican a continuación se puede sumar fácilmente cinco al día.

## Desayuno

Una fruta o  
un zumo natural.

## Media mañana

Una fruta o  
un zumo natural.

## Comida

Una ensalada o  
un plato de verduras u hortalizas o  
guarnición de verduras y hortalizas o  
una fruta de postre.

## Merienda

Una fruta o  
un zumo de fruta natural.

## Cena

Una ensalada o  
un plato de verduras u hortalizas o  
guarnición de verduras y hortalizas o  
una fruta de postre.



*programa*  
**perseo**

¡Come sano y muévete!



JUNTA DE ANDALUCÍA



Gobierno de Canarias



Junta de  
Castilla y León



JUNTA DE EXTREMADURA



XUNTA DE GALICIA



Región de Murcia

Financiado por el  
Ministerio de Sanidad y Consumo