



**Te invitamos
a leer más**

2.- Respuesta correcta: c)

La Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo diario de al menos 400 g. (libres de desperdicios) de frutas y verduras, lo que viene a representar 5 raciones/día.

Una forma adecuada de distribuir estas raciones, puede a ser:

- ✓ 1-2 raciones de verduras cocinadas,
- ✓ 1 ensalada de vegetales crudos
- ✓ 3 de fruta fresca, al menos una de ellas rica en vitamina C (naranja, mandarina, Kiwi, cereza, fresa, melón,...).

Cabe sustituir una fruta por un zumo, pero no más, pues en los zumos se pierde una parte de los nutrientes.

