

La mejor manera de escoger tus frutas y tus verduras

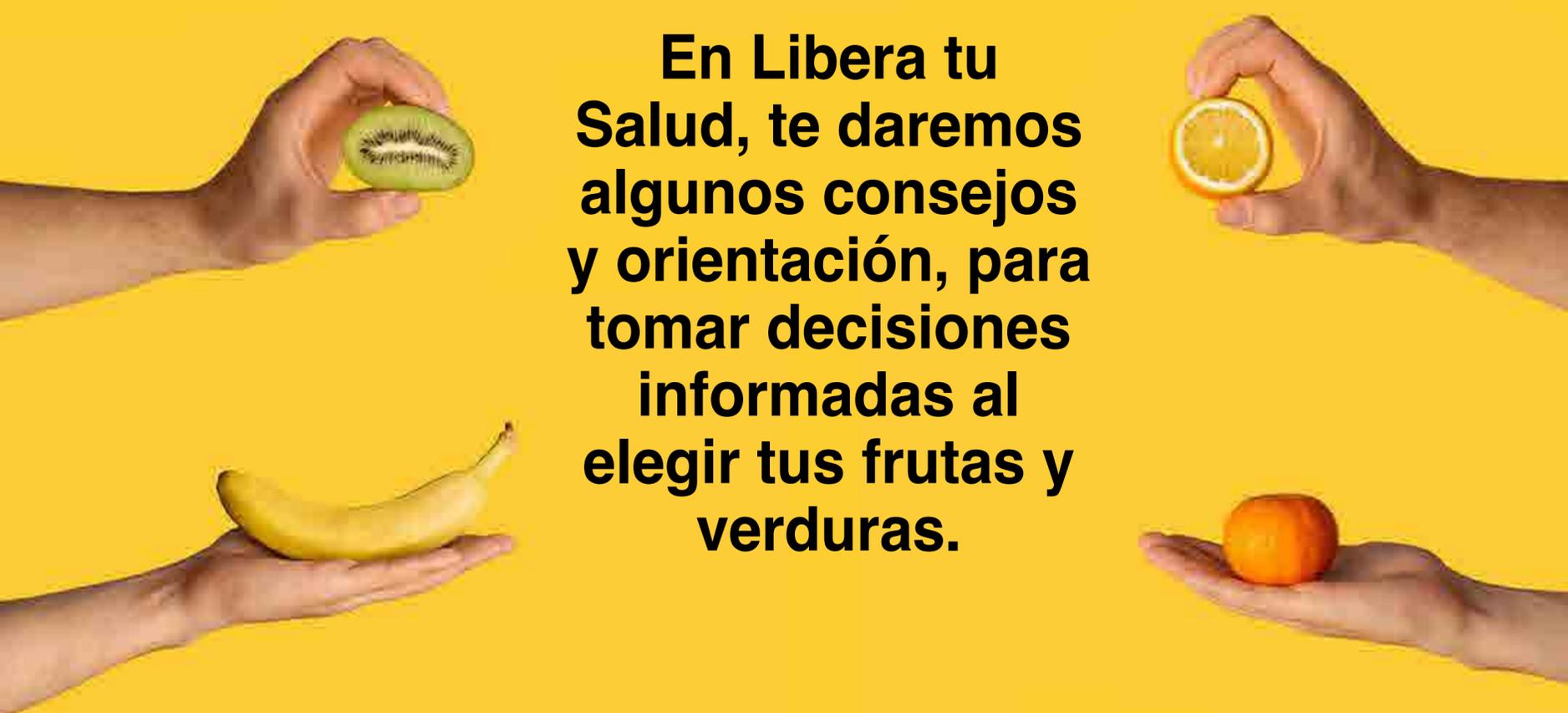


Es importante saber cómo seleccionar frutas y verduras por varias razones. Para empezar, estos alimentos son una fuente vital de vitaminas, minerales y fibra necesarios para mantener una buena salud.

Para poder disfrutar del mejor sabor y calidad en tus alimentos, es esencial saber seleccionar productos frescos y de temporada que estén maduros y sin imperfecciones.

En Libera tu Salud, te daremos algunos consejos y orientación, para tomar decisiones informadas al elegir tus frutas y verduras.

Esto no solo beneficiará tu salud, si no que también, te ayudará a optar por productos de temporada y evitar el desperdicio, y hará que ahorres dinero en tus compras de supermercado.

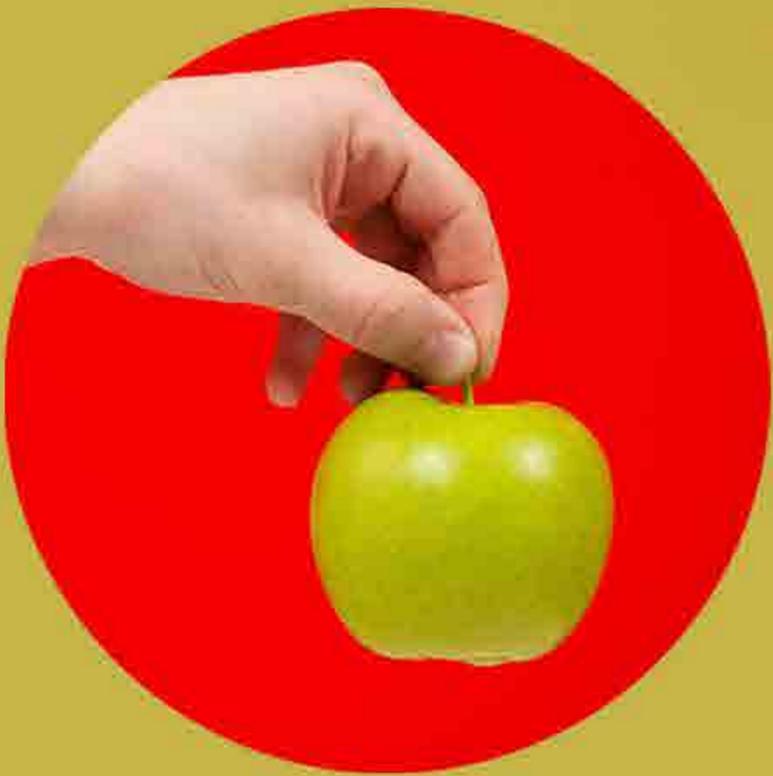


Al escoger frutas y verduras debes de verificar:

Qué las frutas y las verduras estén **libres de cortes, moretones y manchas**, ya que pueden indicar deterioro o daño.



Observa su color.
El color de las frutas y las verduras frescas, **suelen tener colores más vivos y brillantes.**



Toca y siente su textura.
Las frutas y las verduras frescas suelen ser firmes al tacto, pero no duras.



Huele las frutas y las verduras.
Muchas tienen un aroma fuerte y agradable, cuando están frescas



Beneficios de escoger y consumir frutas y verduras frescas:

Las frutas y las verduras son una gran fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes, que nos ayudan al fortalecimiento del sistema inmunológico.



Contribución
a una dieta
equilibrada

Mejora tu
salud
intestinal

Prevención de
enfermedades

El consumo de frutas y verduras locales y de temporada puede contribuir a la sostenibilidad del planeta.

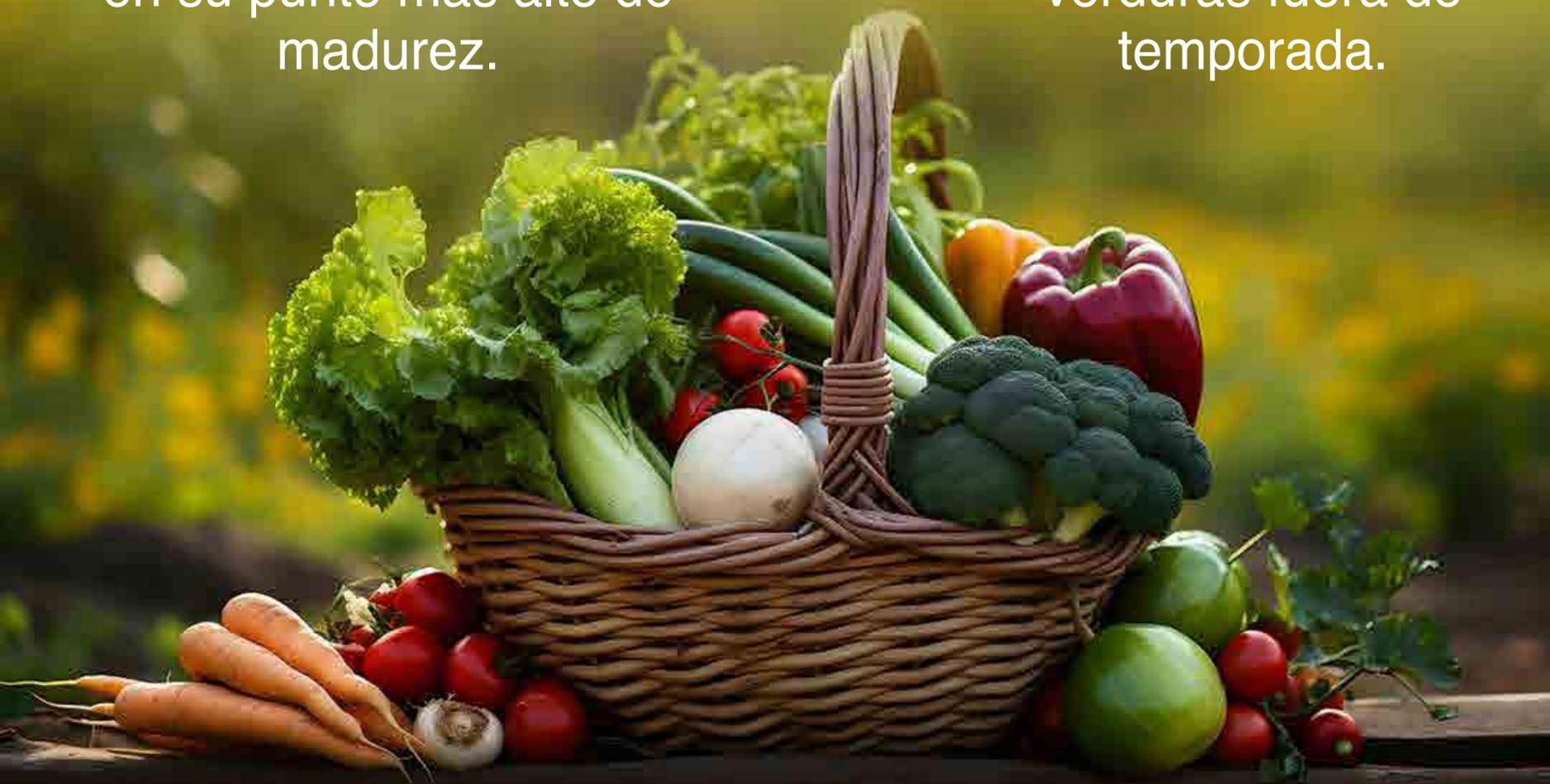
¿Qué significa frutas de temporada?

Se refiere a productos que se cosechan naturalmente en su punto máximo de madurez durante ciertas épocas del año. Estos productos suelen tener un sabor más rico y completo, con más vitaminas y minerales que los productos que se cosechan fuera de temporada.

Escoger frutas y verduras de temporada tiene varios beneficios:

Su sabor suele ser más intenso, debido a que se cosechan cuando están en su punto más alto de madurez.

Suelen ser más baratas que las frutas y verduras fuera de temporada.



Consumirlas, puede aumentar la diversidad de tu dieta, ya que te anima a probar diferentes tipos de frutas y verduras durante el año.

Cuando las frutas y verduras se cosechan más tiempo, llegan a contener más vitaminas y minerales.

Ejemplos de frutas de temporada:

Primavera:

Cereza, ciruela, fresa, melocotón, melón, nectarina, sandía, papaya.

Verano:

Ciruela, frambuesa, fresa, mango, melocotón, melón, nectarina, sandía, papaya.



Otoño:

uva, granada, mandarina, manzana, pera.

Invierno:

kiwi, limón, mandarina, manzana, mandarina y naranja.

Para una vida más saludable y sostenible, la elección que hacemos de frutas y de verduras es muy importante.

Optar por productos frescos y de temporada, no solo mejora tu salud y bienestar, sino que también puede ayudarnos a ahorrar dinero y aumentar la diversidad en la dieta.

“Libera tu salud, te apoya en cada paso hacia un estilo de vida más saludable”.



BIBLIOGRAFÍA

FAO. 2020. Frutas y verduras – esenciales en tu dieta. Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021. Documento de antecedentes. Roma. Recuperado el 17 de septiembre de 2023. Disponible en: <https://doi.org/10.4060/cb2395es>

Como elegir frutas y verduras. Gob.mx. Recuperado el 17 de septiembre de 2023, de <https://promotores.profeco.gob.mx/pdf/Meducativo/como-escoger-frutas-y-verduras.pdf>