



# BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS?

BOLETIN No. 17

FECHA: 8 DE SEPTIEMBRE DE 2014

La frutas y las verduras son componentes esenciales para la salud. El consumo diario y suficiente, contribuye a la prevención de enfermedades importantes tales como: el estreñimiento, las cardiopatías, la diabetes, la obesidad e incluso ciertos tipos de cánceres.

### RAZONES PARA CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS



**¡ NO TIENES QUE COMER MENOS. SOLO TIENES QUE COMER**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que todas las personas deben consumir por lo menos cinco (5) porciones entre frutas y verduras (dos (2) de verdura y tres (3) de frutas) diariamente.

#### Azul, morado

Ayudan a la función de la memoria. Combaten el envejecimiento. Evitan los coágulos y afecciones del corazón.



#### Rojo

Ayudan a mantener sanos el corazón, la circulación y al sistema urinario. Previenen algunos tipos de cáncer.



#### Verde

Ayudan al mantenimiento de huesos y dientes. Ayudan a la visión. Además es importante para las mujeres



#### Naranja, amarillo

Ayudan a tener una buena visión, cicatrización y combaten el cáncer. Mantienen la piel joven. Refuerzan el



Las verduras nos aporta principalmente agua y fibra.



Las frutas nos aporta predominantemente e hidratos de carbono de rapida asimilacion y fibra.

**COMENTARIOS:** En septiembre celebramos el mes del Amor y la Amistad, y por tradición se juega al amigo secreto, El Programa de Hábitos Saludables lo invita a reflexionar..... Para promover la salud de las personas, cambie el hábito de ENDULZAR por ENFRUTAR,

#### AMIGO SECRETO

**NO ME ENDULCES**

**ENFRUTAME**





|

