

SEMANA 7: AUMENTA EL CONSUMO DE FRUTA

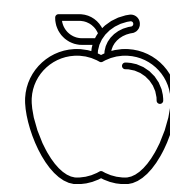


NUTRI&CLINIC
PROGRAMA DE NUTRICIÓN VIRTUAL

Carmen Martín Puertas, dietista-nutricionista Vital&Clinic



**El consumo de
fruta a diario
reduce el riesgo
de múltiples
patologías**



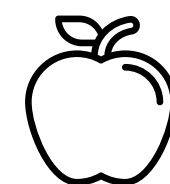
2-3 raciones mínimo al día



Contribuyen a hidratación

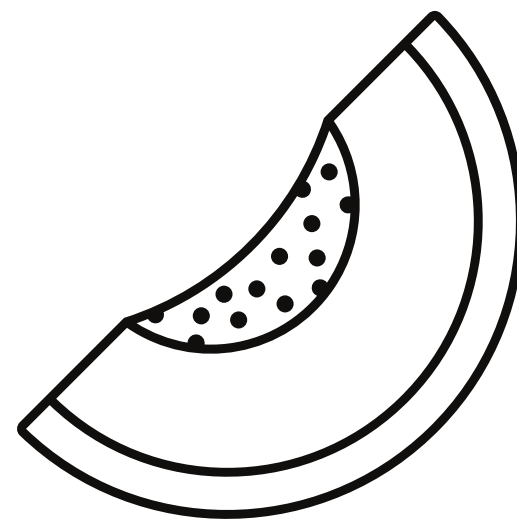


**Fuente de vitaminas y fibra
prebiótica (saciedad y microbiota)**

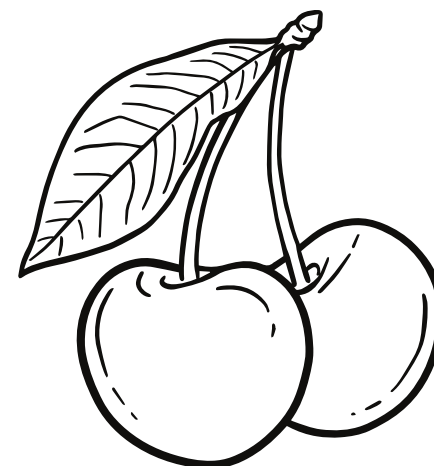


**Fuente de hidratos de carbono de
buena calidad**

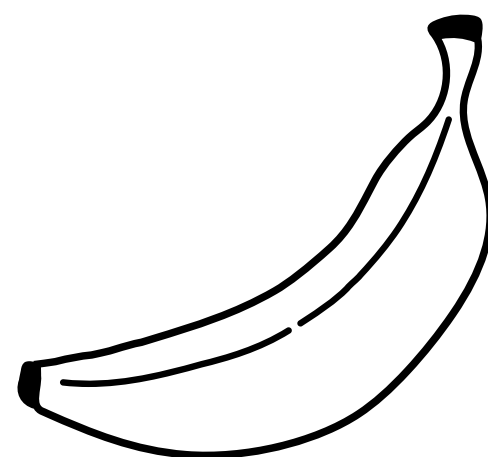
1 ración de fruta



1 rodaja de melón o sandía, 2 rodajas de piña, 2-3 piezas medianas de albaricoques, ciruelas o higos

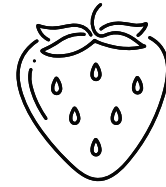


4-5 nísperos, 1 tazón de fresas o cerezas o moras o frambuesas o arándanos

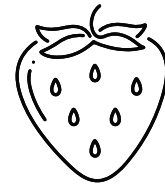


1 pieza de mediana: manzana, pera, plátano, melocotón, nectarina, naranja

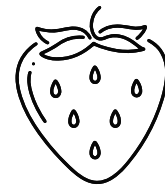
MITOS y RECOMENDACIONES



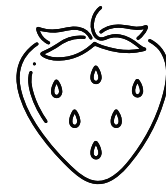
La fruta de noche no "engorda"



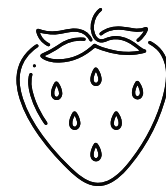
Mejor acompañada con una buena grasa que sola, o en su lugar de postre



Mejor de postre que antes de comer, siempre y cuando se tenga apetito



Es el mejor dulce y desplaza el consumo de ultraprocesados



Contribuye a disminuir la inflamación sistémica



Aumentar el consumo de fruta de diferentes maneras (incluir en platos y en formatos distintos)

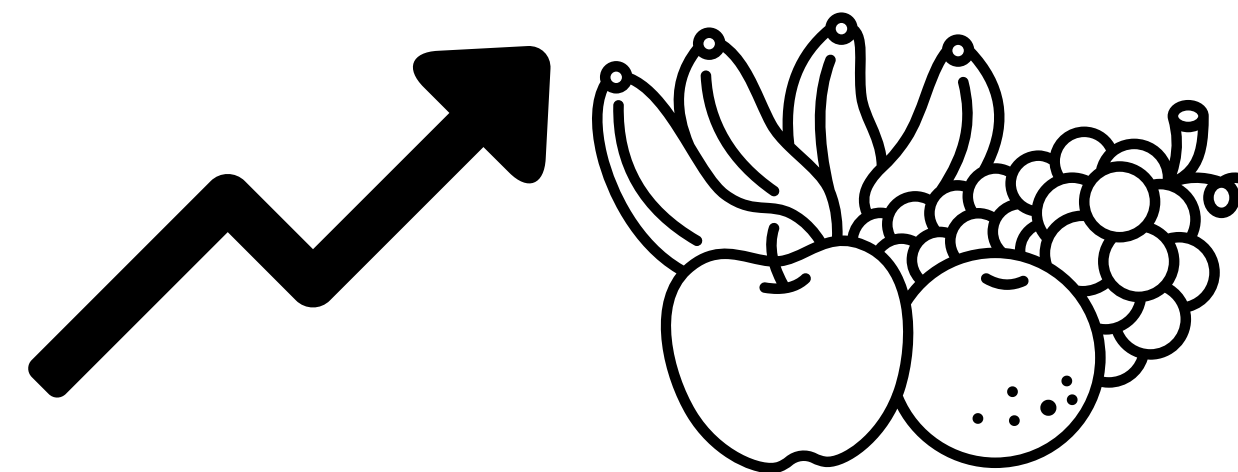


Mínimo 2-3 al día, más es mejor



Variedad, temporalidad e incluir en cada comida a ser posible

Reto de la semana



A tener en cuenta...

1

Consume fruta de temporada

Y de km 0 si es posible
Maduración óptima para su recogida, ahorro económico, se contribuye a comercio local

2

El zumo no es fruta

Carece de fibra
Procesado mecánico, liberación de azúcar propio de la fruta
No hay masticación
Índice glucémico alto

3

Dudas

Gracias

