La riqueza de las frutas y las hortalizas

Las frutas y las hortalizas nos aportan:

Fibra: mejora el funcionamiento del sistema digestivo.

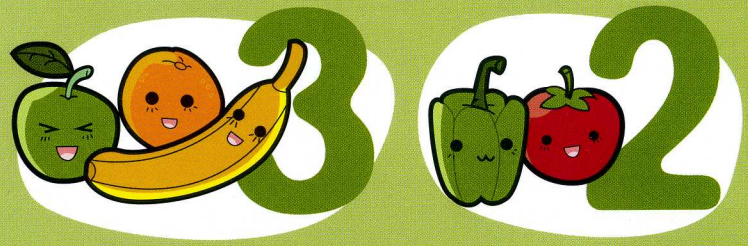
Vitaminas: desarrollo y crecimiento de tejidos, función inmune, metabolismo celular, síntesis de hormonas, metabolismo de aminoácidos, etc.

Minerales: formación del hueso (durante la infancia), mantenimiento de la salud ósea (durante la madurez), coagulación sanguínea, precursores de reacciones químicas, mantenimiento de la salud del tiroides, etc.

Antioxidantes: previenen la oxidación celular, reducen la absorción de colesterol, previenen ciertos tipos de cáncer, etc.

Cantidad diaria recomendada:

La OMS (Organización Mundial de la Salud) y la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) recomiendan un consumo mínimo de 400 g de frutas y verduras al día, excluyendo patatas y otros tubérculos.



Consumiendo estos alimentos en la cantidad diaria recomendada, nos aseguraremos un aporte diario de Fibra, Vitaminas (A, B1, B2, B6, C, E, Niacina y Folato), Minerales (Calcio, Magnesio y Yodo) y Antioxidantes (Carotenoides, Fitosteroles, Isoflavonas, Compuestos Fenólicos, etc.).

La fruta de IV GAMA

Se entiende por fruta de IV Gama a aquella que se presenta fresca, limpia, troceada y lista para su consumo. Esta fruta es envasada en un recipiente de naturaleza plástica y sometida a una modificación de atmósfera mediante la cual se disminuye la concentración de oxígeno en el interior del envase, lo que a su vez disminuye la respiración de la fruta, evitando así su deterioro. Una vez envasada es imprescindible conservarla a baja temperatura para alargar su vida útil, que suele ser de siete días aproximadamente. De esta forma, se obtiene un producto fresco, listo para consumir y que conserva su sabor y aroma junto con todas sus propiedades nutritivas.

(Basado en la campaña del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino: "Frutas y verduras de temporada en su mejor momento")