



# Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales

Cada fruta y vegetal tiene una combinación diferente de nutrientes que ayudan a promover la buena salud. Utiliza esta tarjeta para saber lo que cada uno de esos nutrientes contribuye a tu salud.

## VITAMINA A

Esta vitamina ayuda a mantener saludable los ojos y la piel.

## TIAMINA

Éste tipo de vitamina B ayuda a que tu cuerpo convierta los alimentos en energía que el cuerpo puede usar. También te ayuda a mantener saludables el corazón, los músculos y los nervios.

## RIBOFLAVINA

Ésta vitamina B ayuda a que tu cuerpo convierta los alimentos en energía que el cuerpo puede usar. También ayuda a mantener saludables los glóbulos rojos.

## VITAMINA B6

Esta vitamina B ayuda a tu cuerpo a desarrollar células sanguíneas saludables.

## ACFÓLICO

Ésta vitamina B ayuda a las mujeres a reducir el riesgo de dar a luz bebés con ciertos defectos congénitos.

## VITAMINA C

Esta vitamina ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y mantiene saludables las encías.

## VITAMINA E

Esta vitamina ayuda a mantener células saludables en todo tu cuerpo.

## VITAMINA K

Esta vitamina ayuda a ciertas células sanguíneas a juntarse en la superficie de una cortada y formar una costra.



## **CALCIO**

Este mineral ayuda al desarrollo de huesos fuertes y dientes saludables.

## **HIERRO**

Este mineral le ayuda a los glóbulos rojos a llevar oxígeno a todas las partes del cuerpo.

## **MAGNESIO**

Este mineral ayuda a tu cuerpo a mantener estable la palpitación de tu corazón y mantiene tus músculos y nervios trabajando apropiadamente.

## **POTASIO**

Este mineral ayuda a tu cuerpo a mantener una presión sanguínea saludable y mantiene tus músculos y nervios trabajando apropiadamente.

## **ZINC**

Este mineral es necesario para un desarrollo saludable. También le ayuda a mantener su organismo saludable y le ayuda a su cuerpo a sanar cortadas y heridas.

## **FIBRA**

La fibra promueve la buena digestión y ayuda a mantener un corazón saludable y te ayuda a sentirte satisfecho después de la comida o de saborear un bocadillo.

## **FITOQUÍMICOS**

Los fitoquímicos son sustancias naturales que se encuentran en las plantas. Estos ayudan a prevenir algunas enfermedades y promueven la buena salud. El gran colorido de las frutas y los vegetales se debe a los diferentes tipos de fitoquímicos. Coma frutas y vegetales rojos, anaranjados, verdes, blancos, y morados para una mejor salud.

## **AGUA**

El agua que se encuentra en las frutas y vegetales te ayudará a sentirte satisfecho después de una comida o aperitivo. Además, el agua que contiene la fruta se suma a la cantidad de agua que tomas diariamente.