

**¿Cuál es la
recomendación
diaria de frutas y
verduras ?**



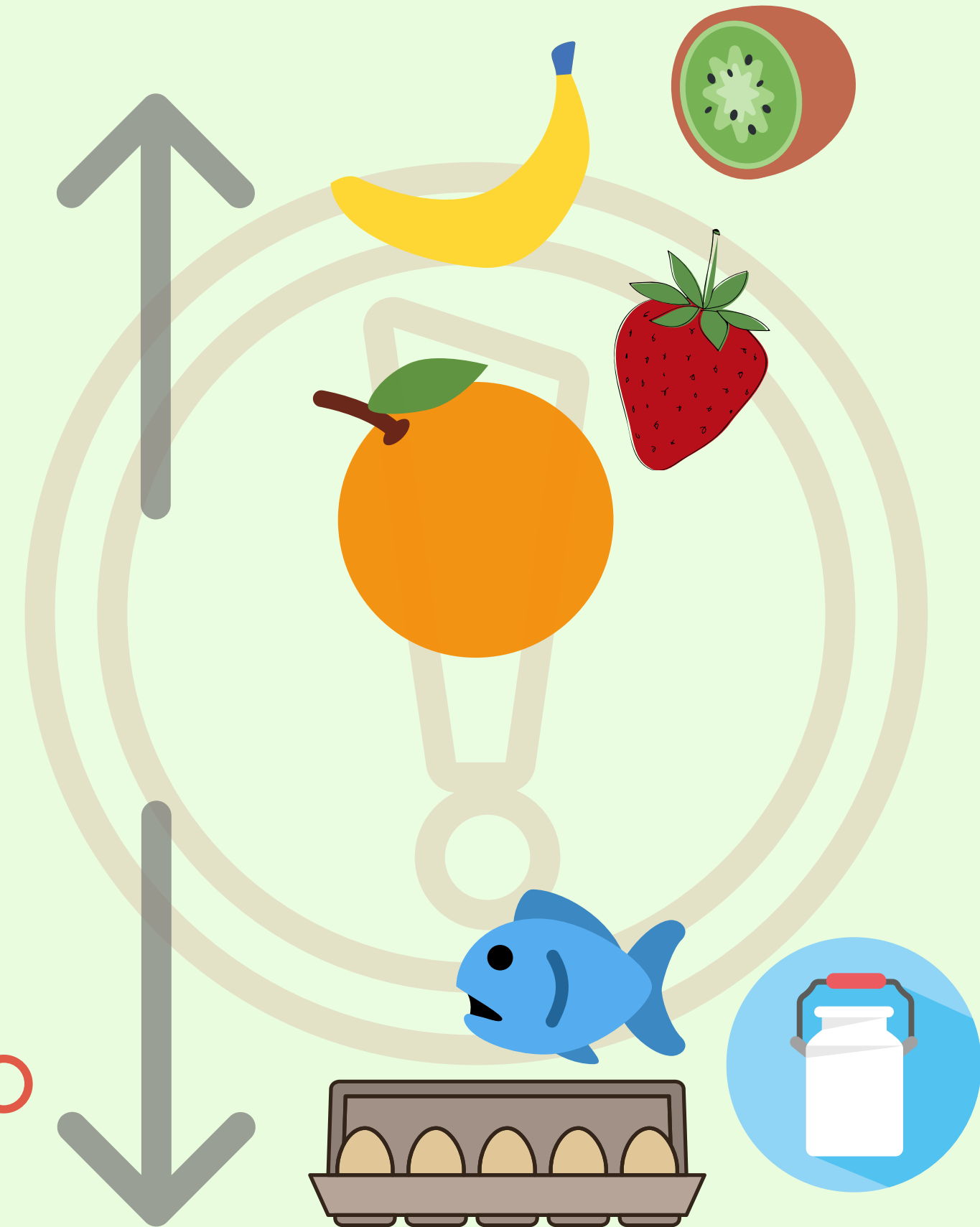
Actualmente se recomienda una ingesta de 5 raciones de fruta y verdura al día, lo que viene siendo entre 400-600 gramos.

Recomendaciones de la OMS:

"Como parte de una dieta saludable baja en grasas, azúcares y sodio, la OMS recomienda consumir más de 400 gramos de frutas y verduras al día para mejorar la salud general y reducir el riesgo de determinadas enfermedades no transmisibles"



Es importante saber que un exceso de fruta y de verdura no supone ningún riesgo, siempre y cuando su consumo no desplace al de otros grupos de alimentos (lácteos, pescados, ...)



Debemos saber a qué nos referimos cuando hablamos de "ración", ya que no todas las frutas pesan lo mismo.

1 ración equivale a una fruta de tamaño medio (150-200 gramos) para frutas grandes tipo plátano, manzana, pera, naranja, ...

Pero para las fruta pequeñas se complica más, siendo 1 ración aproximadamente 2-3 mandarinas o ciruelas, 11-12 uvas o cerezas y 5-6 fresas.

