

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



XVIª EDICIÓN | 26-28 de Mayo de 2017

# HÁBITOS PARA TODA LA VIDA



Organizador



[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

Co-organiza



¡come sano y muévete!

## Este año te llevamos al huerto



SABÍAS QUE...



16

CURIOSIDADES DE LAS  
FRUTAS, VERDURAS  
Y HORTALIZAS



1



ES LA ÚNICA FRUTA CON SEMILLAS EN SU EXTERIOR. PUEDE TENER HASTA 200!!

5



FLOTAN EN EL AGUA PORQUE SON UN 25% AIRE!!

2



ES LA FRUTA QUE MÁS GUSTA EN EL MUNDO. INCLUSO POR LOS CHIMPANCÉS!!

6



EN EL MUNDO HAY MÁS DE 7 MIL TIPOS!!

3



CONTIENE CASI EL DOBLE DE VITAMINA C QUE UNA NARANJA!!

7



DEPENDIENDO DE COMO SE CONSUMA TIENE PROPIEDADES ASTRINGENTES O LAXANTES!!

4



APORTAN ACIDO FOLICO, FUNDAMENTAL PARA EL EMBARAZO!!

8



ES RICO EN GRASAS SALUDABLES!!



9



ELIGE FRUTAS DE TEMPORADA

13



APORTAN GRASAS BENEFICIOSAS, CALCIO Y MAGNESIO!!

10



APORTAN ANTIOXIDANTES NATURALES!!

14



ES UN DIURÉTICO NATURAL!!

11



SON RICOS EN FIBRA!!

15



POR SUS CAPAS ERA PARA LOS ANTIGUOS EGIPCIOS UN SÍMBOLO DE VIDA ETERNA!!

12



ELÍGELOS DE DIFERENTES COLORES!!

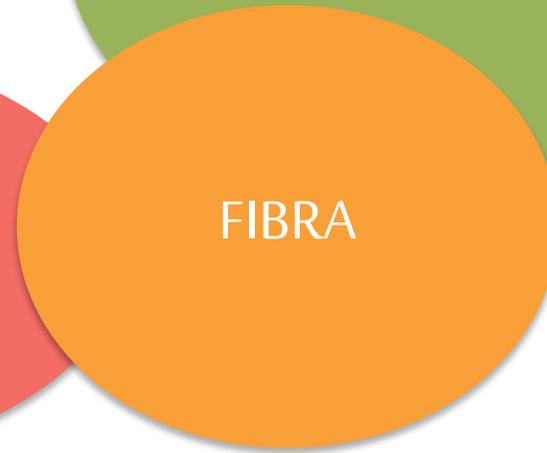
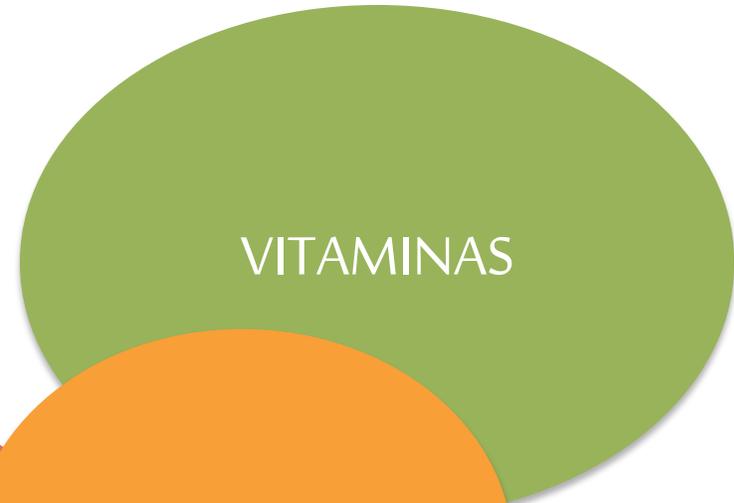
16



BOTANICAMENTE, NO ES UNA VERDURA, ES UNA FRUTA!!



Las **FRUTAS**, **VERDURAS** y **HORTALIZAS** son imprescindibles en nuestra dieta por su alta riqueza nutricional



# CONSUMO DIARIO RECOMENDADO

5

RACIONES DE FRUTAS,  
VERDURAS Y HORTALIZAS

CADA DÍA



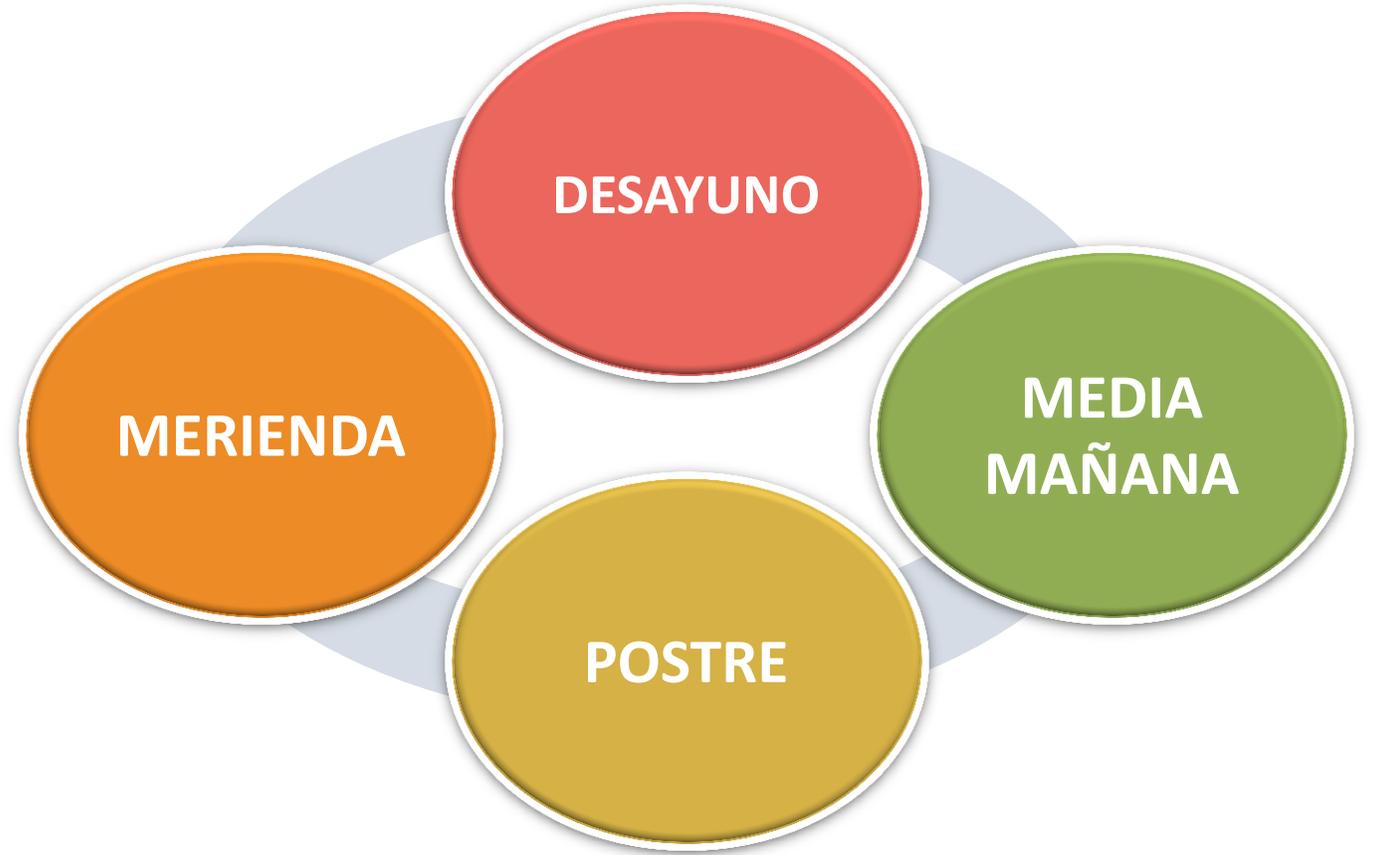
# FRUTAS

---





CUANDO  
COMERLAS



**Atención!**

Tomar fruta al desayuno ayuda a ingerir las vitaminas y la fibra necesaria desde primera hora de la mañana



**FORMA DE PREPARADO**



BOL DE FRUTAS



CON PAN Y QUESO FRESCO



CON YOGURT



BROCHETA DE FRUTAS

AÑADIR

**PROBIÓTICOS • PREBIÓTICOS**



# VERDADES Y MENTIRAS DE LAS FRUTAS

---





SE DEBE REDUCIR EL CONSUMO DE AGUACATE



Puede ser consumida en ensalada o en preparaciones como el guacamole



LAS FRUTAS DESECADAS PUEDEN CONSUMIRSE



Puede ser consumida como guarnición de manera ocasional. Su contenido en fibra es considerable



SE PUEDE CONSUMIR FRUTA EN FORMA DE BATIDOS, GRANIZADOS Y ZUMOS



Es preferible no eliminar la pulpa al ser donde está toda la fibra



LA FRUTA POR LA NOCHE CAUSA INDIGESTIÓN



Se tendrían que ingerir grandes cantidades para producir este efecto





ALGUNAS FRUTAS TIENEN PROPIEDADES "QUEMA GRASA" O DIURÉTICAS



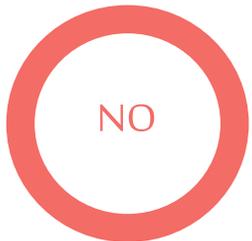
Aportan agua y calidad nutricional pero por si solas no tienen un efecto reductor o diurético significativo



LA FRUTA ENGORDA SI SE TOMA A DETERMINADAS HORAS



Las calorías de la fruta es la misma en cualquier momento del día



MEZCLAR VARIOS TIPOS DE FRUTA EN UNA ÚNICA COMIDA NO ES SALUDABLE



Sí es saludable y mezclarla mejora sus propiedades organolépticas



LOS NUTRIENTES DE LA FRUTA NO SE ABSORBEN SI SE COME CON OTROS ALIMENTOS



El tipo de absorción y su velocidad cambia pero si se absorben sus nutrientes



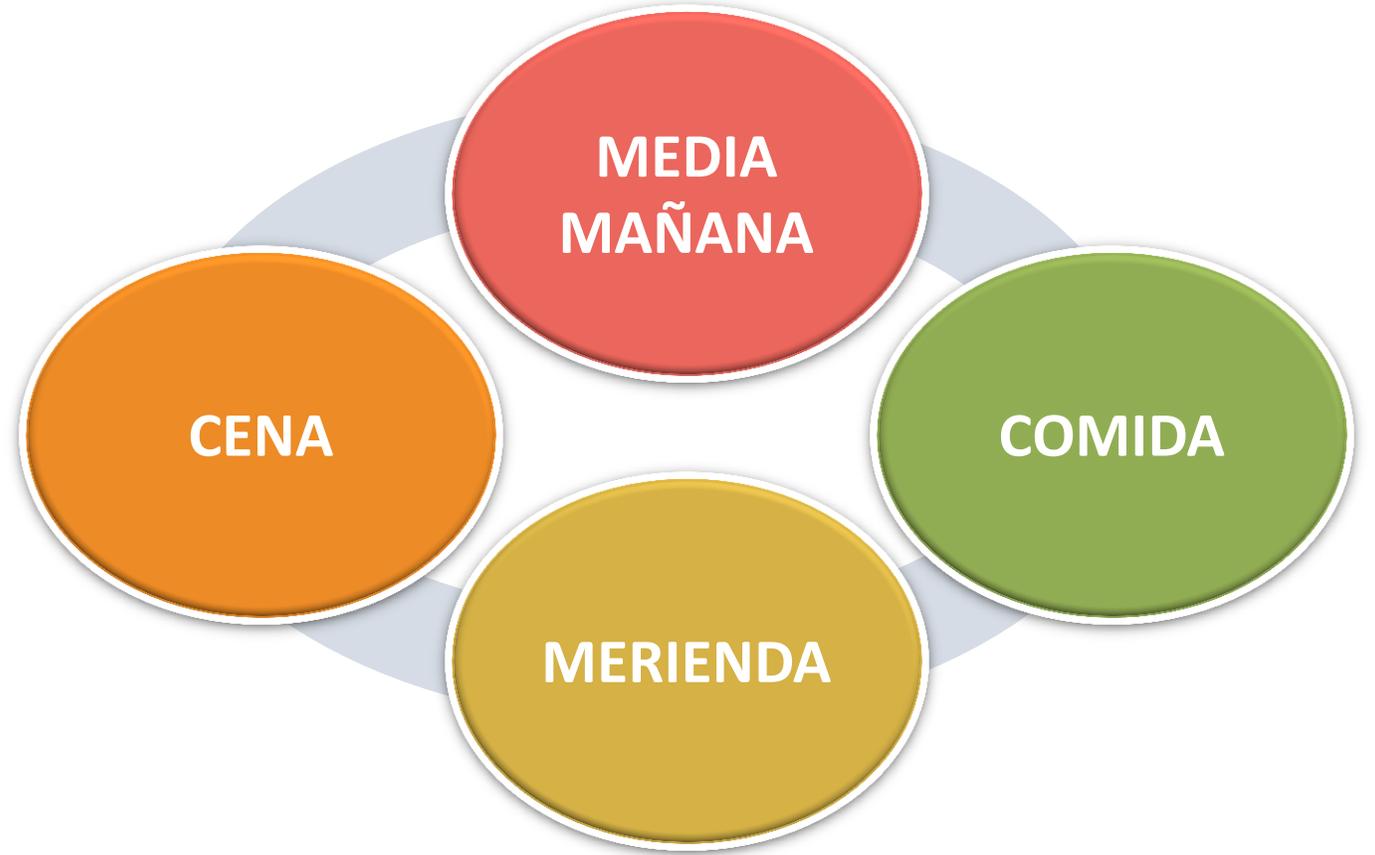
# VERDURAS Y HORTALIZAS

---





CUANDO  
COMERLAS



# ¡Atención!

Consumir diariamente 2-3 RACIONES,  
una de ellas en crudo y otra cocinada



ASÍ SE EVITA LA  
PÉRDIDA DE NUTRIENTES

FORMA DE  
PREPARADO



REVUELTO



PURÉS



ENSALADAS



SOPAS



POSTRES CASEROS



GAZPACHOS



# VERDADES Y MENTIRAS DE LAS VERDURAS Y HORTALIZAS

---



NO

LAS VERDURAS CONGELADAS  
PIERDEN SU VALOR NUTRITIVO



La congelación requiere un escaldado previo  
pero los nutrientes de las verduras  
frescas se mantienen

NO

COMER GRANDES CANTIDADES DE ESPINACA  
APORTA  
MUCHA ENERGÍA



Es un alimento poco calórico y rico en hierro aunque alimentos  
como el hígado o los berberechos multiplican por 7 su contenido

NO

LAS VERDURAS SIEMPRE  
SON BAJAS EN CALORÍAS



Las verduras y hortalizas aportan pocas calorías pero éste aumenta  
si son gratinadas o salteadas

NO

ES NOCIVO COMER  
VERDURAS CRUDAS



Todas las verduras y hortalizas pueden  
comerse crudas tras realizar un buen lavado





LAS VERDURAS SON RICAS EN MINERALES



APORTAN CAROTENOS



SON RICAS EN VITAMINA A



APORTAN FIBRA Y ANTIOXIDANTES



Puede aprovechar el agua de la cocción

Participan en la visión

Participa en el crecimiento, la función inmune y el mantenimiento de la salud de la piel

Son una parte fundamental de la Dieta Mediterránea



# FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS SEGÚN LA TEMPORADA



# FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS DE VERANO



# FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS DE PRIMAVERA



# FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS DE OTOÑO



# FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS DE INVIERNO



# ÚLTIMOS CONSEJOS...

1

CONSUME 2-3 RACIONES DE VERDURAS AL DÍA

2

CONSUME 2-3 RACIONES DE FRUTAS AL DÍA

3

COCINA LAS VERDURAS Y HORTALIZAS AL VAPOR O A LA PLANCHA

4

INCLUYE EN LA DIETA FRUTAS Y VEGETALES DE TODOS LOS COLORES

5

UTILIZA EL CALDO DE COCCIÓN DE LOS VEGETALES PARA SOPAS

6

CUANDO ELABORES UN ZUMO INCLUYE LA PULPA E INGIÉRELO TRAS PREPARARLO

7

ALTERNA EL CONSUMO DE VERDURAS Y HORTALIZAS CRUDAS Y COCINADAS

8

COME LAS FRUTAS CON PIEL BIEN LAVADA PARA CONSEGUIR UN MAYOR APORTE DE FIBRA



## NO TE OLVIDES DE...

1

Las **frutas**, **verduras** y **hortalizas** son una fuente **NATURAL** de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Sus propiedades ayudan a prevenir y a tratar enfermedades cardiovasculares, metabólicas y el cáncer entre otras

2

El bajo aporte calórico que aportan las **verduras** y **hortalizas** las hacen ser el complemento perfecto para los platos principales en dietas con restricciones calóricas

3

Contribuyen al mejor funcionamiento de nuestro organismo y fomentan un estado de hidratación y termorregulación. Su aporte de fibra, ayuda a equilibrar la microbiota intestinal y a combatir el estreñimiento



[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

FESNAD está formada por:



SEEN

Sociedad Española de  
Dietética y Nutrición



Organizador



[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

0

fe

v

