

Fruta, ¿para qué?

OMS → 400g
→ 2-4 piezas
(variadas)

¿TODAS LAS FRUTAS SON IGUALES?

La respuesta es **NO**. Diferencias: el estado de **maduración**, la **variedad** escogida, o los **pigmentos** que contengan.

MANZANA

- Deporte:
 - + Antes (asimila azúcar lento → +E +t)
- Perder peso:
 - + Fuente fibra
 - + Baja el colesterol "**malo**"
- Memoria:
 - + Protección enfermedades **neurodegenerativas**

MELÓN

- Deporte:
 - + Antes (asimila azúcar lento → +E +t)
 - + Relajar músculos
 - + Rehidratación + cicatrizar heridas

PLÁTANO

- Deporte
 - Después ó 'entremedio' (asimilación azúcar rápida → recuperación + hidratación)

NO APTA PARA DIABÉTICOS

Riesgos de no comer fruta

FRUTA → Dieta saludable
→ Prevención enfermedades

Consumo insuficiente

Riesgo de mortalidad

31% cardiopatías

11% accidentes vasculares cerebrales.

19% cánceres gastrointestinales

UVAS

- Deporte
 - + Antes (asimila azúcar lento → +E +t)
 - + Favorece tolerancia al esfuerzo
- Perder peso:
 - + Eliminar exceso de líquidos
 - + Disminuir apetito
 - + Laxante natural

Fruta, ¿para qué?

OMS → 400g
→ 2-4 piezas
(variadas)

¿TODAS LAS FRUTAS SON IGUALES?

La respuesta es **NO**. Diferencias: el estado de **maduración**, la **variedad** escogida, o los **pigmentos** que contengan.

MANZANA

- Deporte:
 - + Antes (asimila azúcar lento → +E +t)
- Perder peso:
 - + Fuente fibra
 - + Baja el colesterol "**malo**"
- Memoria:
 - + Protección enfermedades **neurodegenerativas**

MELÓN

- Deporte:
 - + Antes (asimila azúcar lento → +E +t)
 - + Relajar músculos
 - + Rehidratación + cicatrizar heridas

PLÁTANO

- Deporte
 - Después ó 'entremedio' (asimilación azúcar rápida → recuperación + hidratación)

NO APTA PARA DIABÉTICOS

Riesgos de no comer fruta

FRUTA → Dieta saludable
→ Prevención enfermedades

Consumo insuficiente

Riesgo de mortalidad

31% cardiopatías

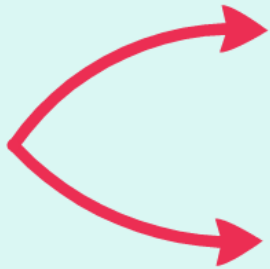
11% accidentes vasculares cerebrales.

19% cánceres gastrointestinales

UVAS

- Deporte
 - + Antes (asimila azúcar lento → +E +t)
 - + Favorece tolerancia al esfuerzo
- Perder peso:
 - + Eliminar exceso de líquidos
 - + Disminuir apetito
 - + Laxante natural

Fruta, ¿para qué?

OMS  400g
2-4 piezas
(variadas)

¿TODAS LAS FRUTAS SON IGUALES?

La respuesta es **NO**. Diferencias: el estado de **maduración**, la **variedad** escogida, o los **pigmentos** que contengan.

¿TODAS LAS FRUTAS SON IGUALES?

La respuesta es **NO**. Diferencias: el estado de **maduración**, la **variedad** escogida, o los **pigmentos** que contengan.

MANZANA

- Deporte:
 - + Antes (asimila azúcar lento → +E +t)
- Perder peso:
 - + Fuente fibra
 - + Baja el colesterol "malo"
- Memoria:
 - + Protección enfermedades neurodegenerativas

PLÁTANO

- Deporte

Después ó 'entremedio' (asimilación
azúcar rápida → recuperación +
hidratación)

NO APTA PARA DIABÉTICOS

MELÓN

- Deporte:

- + Antes

- (asimila azúcar lento → +E +t)

- + Relajar músculos

- + Rehidratación + cicatrizar
heridas

UVAS

- Deporte

- + Antes (asimila azúcar lento → +E +t)

- + Favorece tolerancia al esfuerzo

- Perder peso:

- + Eliminar exceso de líquidos

- + Disminuir apetito

- + Laxante natural

Riesgos de no comer fruta

FRUTA → Dieta saludable
FRUTA → Prevención enfermedades

Consumo insuficiente

Riesgo de mortalidad

31% cardiopatías

11% accidentes vasculares cerebrales.

19% cánceres gastrointestinales

Fruta, ¿para qué?

OMS → 400g
→ 2-4 piezas
(variadas)

¿TODAS LAS FRUTAS SON IGUALES?

La respuesta es **NO**. Diferencias: el estado de **maduración**, la **variedad** escogida, o los **pigmentos** que contengan.

MANZANA

- Deporte:
 - + Antes (asimila azúcar lento → +E +t)
- Perder peso:
 - + Fuente fibra
 - + Baja el colesterol "**malo**"
- Memoria:
 - + Protección enfermedades **neurodegenerativas**

MELÓN

- Deporte:
 - + Antes (asimila azúcar lento → +E +t)
 - + Relajar músculos
 - + Rehidratación + cicatrizar heridas

PLÁTANO

- Deporte
 - Después ó 'entremedio' (asimilación azúcar rápida → recuperación + hidratación)

NO APTA PARA DIABÉTICOS

Riesgos de no comer fruta

FRUTA → Dieta saludable
→ Prevención enfermedades

Consumo insuficiente

Riesgo de mortalidad

31% cardiopatías

11% accidentes vasculares cerebrales.

19% cánceres gastrointestinales

UVAS

- Deporte
 - + Antes (asimila azúcar lento → +E +t)
 - + Favorece tolerancia al esfuerzo
- Perder peso:
 - + Eliminar exceso de líquidos
 - + Disminuir apetito
 - + Laxante natural