



**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Sistema de Gestión de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Bienestar Institucional**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número:
022/B/2018

EL PODER DE LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS

1. LAS FRUTAS Y VERDURAS TIENEN MUCHA FIBRA



Los beneficios de la fibra incluyen mantener tus evacuaciones intestinales regulares, lo que ayuda a reducir el colesterol, regular el azúcar en la sangre, y mantener una sensación de saciedad por mucho más tiempo. Las frutas y verduras siguen siendo uno de los mejores alimentos que puedes consumir a diario.

2. LA PIEL ES LA MEJOR PARTE

Muchas frutas y verduras, como la zanahoria, manzanas y pepino, tienen un alto porcentaje nutricional que se almacena en nuestra piel. Lo que significa que cuando las pelamos, en realidad también estamos pelando muchos de sus beneficios nutritivos. Asegúrate de lavar las frutas y verduras antes de comerlas y te garantizo que te acostumbrarás a comerlas con la piel en muy poco tiempo.



**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Sistema de Gestión de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Bienestar Institucional**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número:
022/B/2018

3. COMER FRUTAS Y VERDURAS DIFÍCILMENTE PUEDE AFECTAR NUESTRO PESO

Todas las frutas y verduras son bajas en calorías, por eso la mayoría de los médicos las recomiendan para comer como snacks. Mientras que una bolsa de papas fritas contiene grasa, aceite y una gran cantidad de calorías, un puñado de zanahorias no contiene ninguna de esas cosas. Es absurda la cantidad de frutas y verduras que puedes comer sin tener que preocuparte por ello. Dicho esto, algunas frutas tienen una alta cantidad de azúcar, por lo que no debes excederte en la fruta dulce.

4. EL BRÓCOLI TIENE MÁS PROTEÍNAS QUE UN FILETE



Hay muchas más proteínas en un brócoli que en un filete, y lo mejor es que no tiene grasa saturada ni colesterol, por lo que podrás obtener toda su proteína con un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Así que si estás tratando de fortalecer tus músculos, el brócoli es la comida ideal para ti.

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 022/B/2018

5. PIEL DE LA NARANJA



Se dice que la piel de la fruta puede ser mejor que la propia fruta. En este caso, las cáscaras de la naranja tienen más de cuatro veces la cantidad de fibra de la fruta real, y contienen más antioxidantes en su interior que la "carne". El único inconveniente es que es difícil encontrar la manera de comerla. La mejor manera de hacerlo es rallando la cáscara de la naranja. La puedes agregar a comidas horneadas o agregarla a cereales y yogur.

6. LOS PIMIENTOS ESTIMULAN LA COAGULACIÓN



Mientras que la mayoría de las personas los usan como una especia y no como un alimento completo, los pimientos (los picantes en particular) pueden hacer maravillas para promover la coagulación de la sangre sobre las heridas. Según algunos expertos, incluso se puede espolvorear un poco de pimienta de cayena en una herida para obtener sus beneficios.

7. LAS CEBOLLAS SON SALUDABLES.



Claro que te pueden hacer llorar y hacer que tu aliento huelga fatal, pero debes perdonar todo esto. Las cebollas contienen más de 100 compuestos de sulfuro que dan un número de beneficios para la salud, tales como la prevención del asma y algunos tipos de cáncer. No tienes por qué comerla cruda, la puedes combinar con otros alimentos.

8. UNA MANZANA PUEDEN DESPERTARTE MEJOR QUE UNA TAZA DE CAFÉ.

Si te encuentras bajo de energía, un buen consejo es comer una manzana. Gracias a su alto contenido en carbohidratos, vitaminas, y minerales, una manzana puede darte un suministro constante de nutrientes para ayudarte a mantener la energía durante todo el día.



 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACION</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 022/B/2018

WEB GRAFIA

El poder de las frutas y las verduras. [En línea]. [Fecha de consulta: agosto 5 de 2018]. Disponible desde <http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=7569>

IMÁGENES TOMADAS DE:

<http://keopsagro.com/work/naranja/>

<https://www.metroecuador.com.ec/ec/estilo-de-vida/2016/11/22/diferencia-pimientos.html>

<https://twitter.com/broccolifacts/status/339223871477661697>

<http://blover.com/calorias-de-frutas-y-verduras/>