

## Sabías que...

Los frutos de marañón son reconocidos como la fruta de la memoria, posee influencia en las neuronas.



Para gozar de buena salud, debes tener presente en tu dieta diaria:

- Hidratos de carbono (arroz trigo, maíz, pan, pastas alimenticias, chícharo, frijoles y la papa)
- Proteínas (carne, pescado, huevo, leche y legumbres)
- Grasas, evitando las animales y los embutidos y prevaleciendo las grasas vegetales.
- Vitaminas y Minerales (Las encontramos en las verduras, hortalizas y frutas, debes consumirla crudas para no perder valor alimenticio )



## Frutas y Vegetales contra el Cáncer

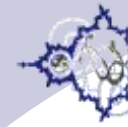
*“En la actualidad, oncólogos de todo el mundo consideran que el consumo de frutas y vegetales tiene efectos protectores contra los cánceres de los aparatos digestivos (esófago, estómago, colon y recto) y respiratorio (laringe y pulmón).”*



Proyecto de Divulgación  
Financiado por FCCIL  
CUBA— CANADÁ



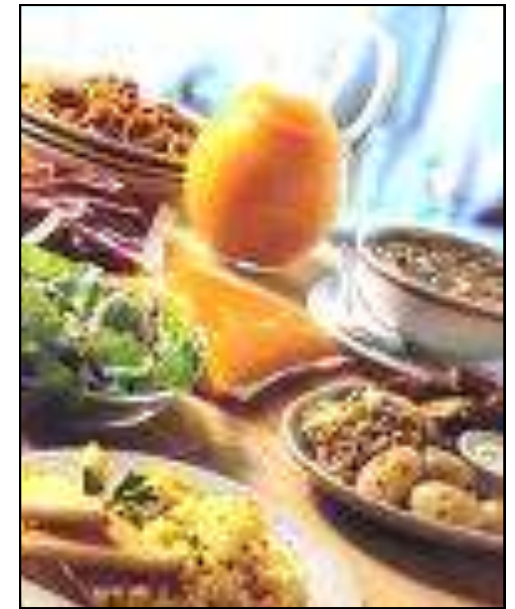
Elaborado por:  
Centro de Medicina y Complejidad con la  
colaboración de  
**Policlínico Universitario “Previsora”**



Centro de Medicina  
y Complejidad

## Alimentación Sana

*Consume frutas y vegetales*



Proyecto de Divulgación  
Financiado por FCCIL  
CUBA— CANADÁ



## Alimentación sana: consumir frutas y vegetales a diario



¿Por qué es conveniente comer más frutas y vegetales?

Las frutas y verduras constituyen importantes fuentes de vitaminas, minerales y fibra.

Si come muchas frutas y vegetales, consigue una protección natural de la propia salud.



Además, las dietas ricas en estos elementos naturales suelen contener pocas grasas .

Así nos ayudan a estar en forma física y a prevenir enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.



Algunos consejos prácticos

- Para sacarles lo mejor a las verduras es aconsejable prepararlas justo antes de comerlas.
- Es preferible que las verduras no estén muy cocidas y que para hervirlas se use poca agua.
- Recuerde mantener una buena higiene, lavarse las manos antes de manipular alimentos que se ingieran crudos y mantener la limpieza donde se preparen los alimentos.



Consuma poca sal en las comidas, y la que consuma que sea

SAL YODADA