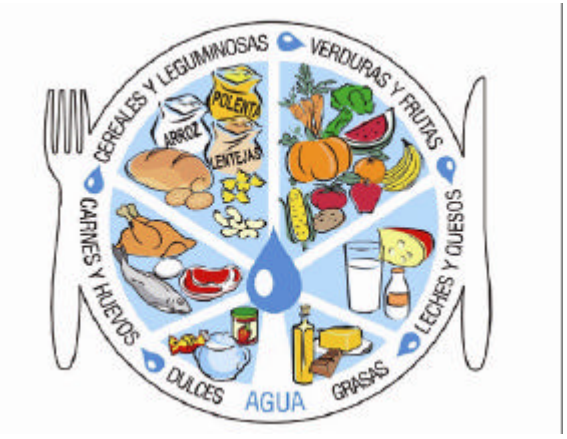
DISPONIBILIDAD DE LAS FRUTAS Y VERDURAS DE MAYOR CONSUMO

FRUTAS	OTONO	INVIERNO
Banana		
Frutilla		
Higo		
Kiwi		
Limón		
Mandarina		
Manzana		
Membrillo		
Naranja		
Pera		
Pomelo		
Uva		
VERDURAS		
Acelga		
Ajo		
Albahaca		
Apio		
Berenje na		
Berro		
Boniato		
Bròcoli		
Calabaza		
Cebolla		
Coliflor		
Espinaca		
Lechuga		
Nabo		
Papa		
Perejil		
Puerro		
Remolacha		
Repollo		
Tomate		
Zanahoria		
Zapallito		
Zapallo		

	Mayor disponibilidad
	Menor disponibilidad

CONSUMA DIARIAMENTE EN TODAS SUS COMIDAS VERDURAS Y FRUTAS DE ESTACIÓN



Es recomendable consumir verduras y frutas durante todo el año como forma de beneficiar su salud

¿CUÁL ES EL CONSUMO RECOMENDADO DE FRUTAS Y VERDURAS?

GRUPO	PORCIONES
NIÑOS DE 2 A 6 AÑOS, ADULTA MAYOR	4
NIÑOS MAYORES, ADOLESCENTE MUJER, MUJER ADULTA, ADULTO MAYOR	5
ADOLESCENTE VARON, HOMBRE ADULTO	6

IDEAS PRÁCTICAS PARA CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS:

Incluya todos los días en el desayuno una fruta

Aumente el consumo de preparaciones en base a verduras

Incluya en sus comidas verduras y frutas crudas y cocidas de todos los colores

Cuando sienta hambre consuma una fruta o verdura

agréguele verduras

RECUERDE:

MANTENGA LA HIGIENE

SEPARE LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCIDOS

COCINE COMPLETAMENTE

MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

USE AGUA Y ALIMENTOS SEGUROS

"ALIMENTOS INOCUOS DERECHO DE TODOS"

Día Municipal del Alimento Saludable

19 de mayo de 2009

Montevideo deTodos

Organización Panamericana de la Salud