

¿TOMAS  
TODA  
LA FRUTA  
QUE  
NECESITAS?



# 10 REGLAS DE ORO DE LA FRUTA



La fruta forma parte indispensable de una **alimentación sana y equilibrada**



La fruta te aporta muchos **antioxidantes**, que son protectores naturales de tus células



Se recomienda **consumir 3 ó más raciones diarias de fruta** (360 gramos o más) repartidas en cualquier momento del día



La fruta **no contiene colesterol** y la mayoría **aporta pocas calorías**, por lo que es tu aliada en el control de peso



La fruta ayuda a mantenerte saludable porque es una **fuentes natural de agua, fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes y otros micronutrientes**



El consumo regular de fruta **te ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares**



Las **vitaminas y minerales** que te aporta la fruta son **nutrientes esenciales** que necesitas tomar cada día



La fruta, **consumida fresca y en su óptimo grado de madurez**, mantiene intactas sus propiedades nutritivas y saludables



La **fibra** es un componente de la fruta que **contribuye a tu salud digestiva y mejora tu ritmo intestinal**



Si tienes **fruta entera y fresca siempre visible en la mesa** del comedor, en la nevera o en la cocina, **fomentarás su consumo en toda la familia**

# ¡LA VITAMINA C ESTÁ EN LA FRUTA!

- **La vitamina C es un nutriente esencial** para los procesos básicos de la vida y para nuestras defensas
- Nuestro cuerpo no puede formar ni almacenar vitamina C, por lo que **debemos obtenerla cada día de los alimentos**
- Esta vitamina podemos encontrarla en frutas como los cítricos o como **el kiwi Zespri SunGold**, que **contiene hasta tres veces más vitamina C que la naranja**

Contenido de vitamina C  
por cada 100 g de fruta



Un kiwi Zespri SunGold cubre tus **necesidades diarias de vitamina C**

**Consulta a tu médico sobre tus necesidades de vitamina C en caso de:**

- Tener más de 55 años
- Ser fumador/a
- Practicar deporte
- Estar embarazada
- Seguir alguna dieta de adelgazamiento



Material promocional dirigido exclusivamente a profesionales de la salud



[www.zespri.es](http://www.zespri.es)

Síguenos en   