

# Colores, Sabores y Cualidades nutricionales de nuestros alimentos

## ¿Por qué comer fruta y verdura?

- Ricas en nutrientes: aportan vitaminas y minerales esenciales.
- Salud cardiaca: disminuye la tensión arterial y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Sistema inmunitario: refuerza las defensas del organismo gracias a los antioxidantes.
- Control de peso: Bajo en calorías y saciante gracias a la fibra.
- Salud digestiva: favorece una digestión sana.
- Prevención del cáncer: Contiene fitoquímicos anticancerígenos.
- Salud de la piel: Favorece la producción de colágeno gracias a la vitamina C.
- Enfermedades crónicas: Reduce el riesgo de diabetes tipo 2 y otras enfermedades.

