

# ¿SON 5 PIEZAS DE FRUTA Y 5 DE VERDURA AL DÍA? ACLARAMOS CONCEPTOS QUE SUELEN CAUSAR CONFUSIÓN



Una de las recomendaciones más extendidas de alimentación es que tenemos que consumir 5 raciones en el día de fruta y verdura. ¿Pero, es lo mismo una pieza que una ración? ¿Son 5 de frutas? ¿5 de verduras?



**SON 5 RACIONES FRESCAS ENTRE FRUTA Y VERDURA AL DÍA, PERO UNA PIEZA DE FRUTA O DE VERDURA NO SIEMPRE ES SINÓNIMO DE UNA RACIÓN, DEPENDERÁ DEL TAMAÑO.**



## EJEMPLO DE MENÚ CON 5 RACIONES DE FRUTA Y VERDURA

### DESAYUNO

Un vaso de leche y tostadas con queso tierno.

### MEDIA MAÑANA

2 mandarinas, un puñado de frutos secos y palitos de pan integral.

### COMIDA

Pasta integral con verduras salteadas y pollo a la plancha con una ensalada de tomate y queso fresco.

Postre: plátano.

### MERIENDA

Yogur natural con nueces y una manzana.

### CENA

Mini pizzas de berenjena y hummus con crudités.  
Postre: yogur

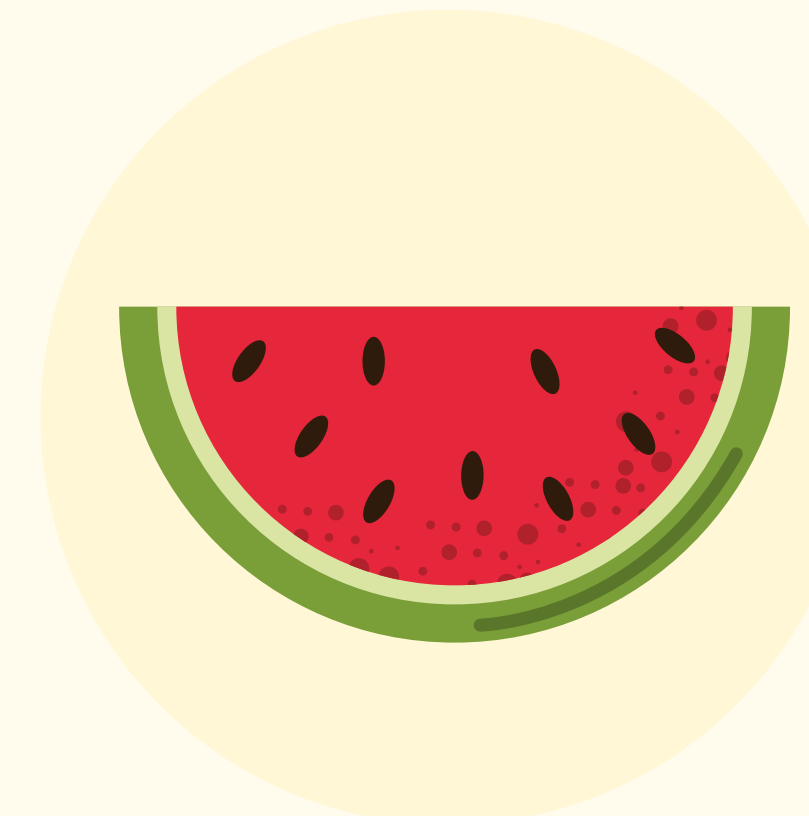


## ¿A QUÉ EQUIVALE 1 RACIÓN DE FRUTA? 150g de fruta fresca

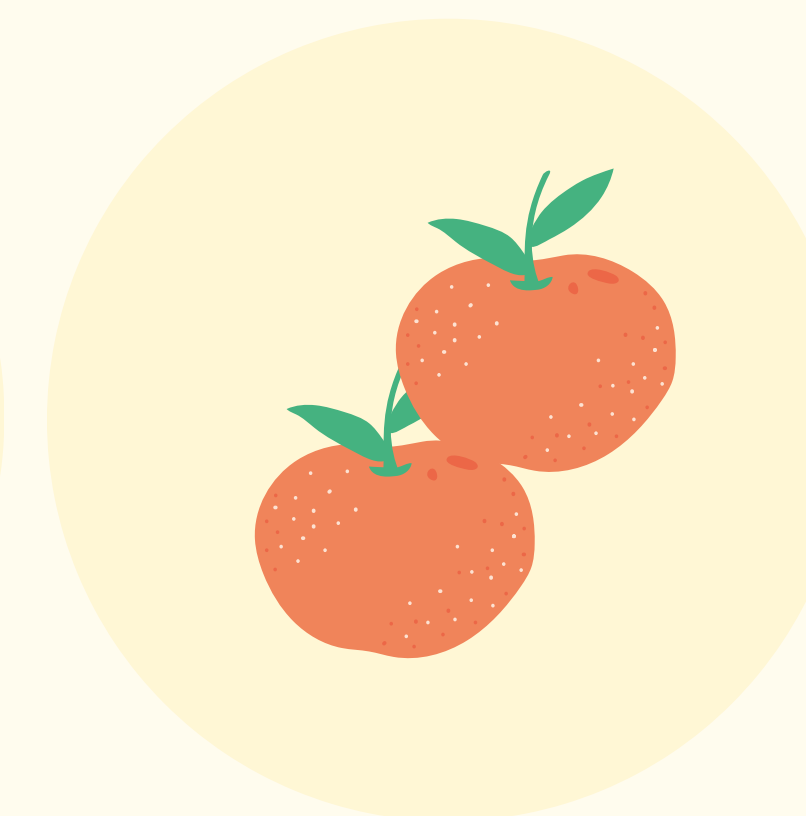
1 pieza mediana de plátano, manzana...



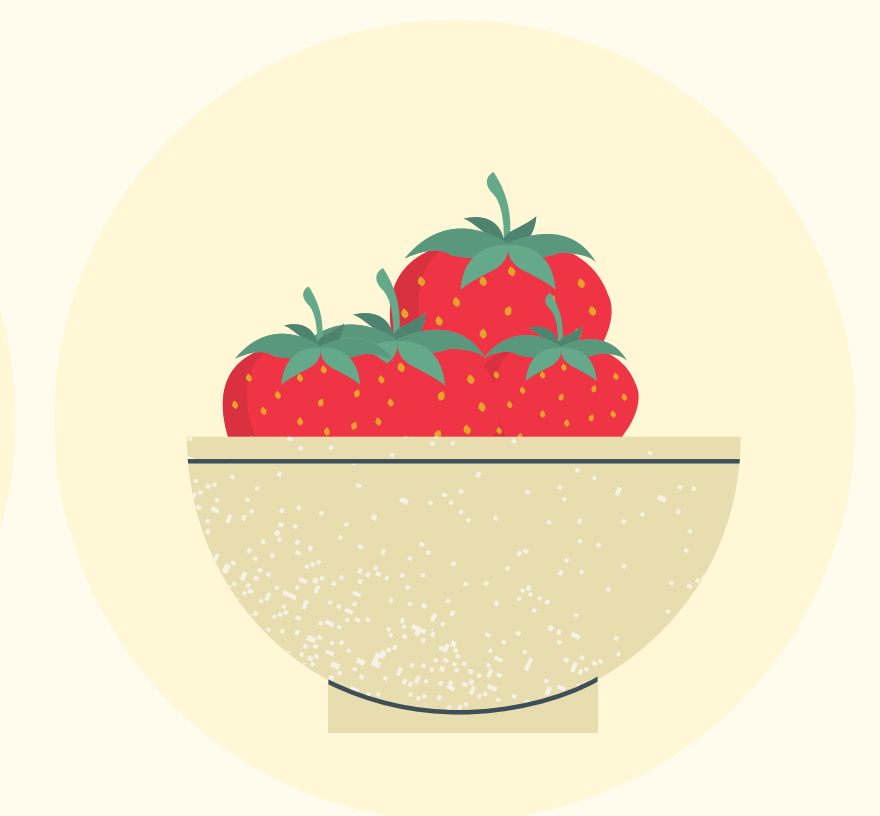
1 rodaja de sandía o melón



2 mandarinas, 2 kiwis...



1 taza pequeña de fresas, cerezas...



## ¿A QUÉ EQUIVALE 1 RACIÓN DE VERDURA? 150-200g de verdura fresca

1 plato de ensalada



1 plato de verdura



1/2 berenjena o calabacín



1 plato mediano de tomate o pepino

