

Los organismos oficiales recomiendan tomar **5 raciones de fruta y verdura al día**



Pero a veces **nos faltan estrategias o técnicas para incluirlas en nuestras ingestas diarias** de una forma fácil y sabrosa.

Así que toma nota de todas **estas ideas para incrementar y afianzar su consumo:**



¿Conoces todas las frutas y verduras?

La mejor forma de conocerlas es con el **calendario de temporada**.
Revisa el de tu comunidad autónoma o del Ministerio de Sanidad.



Decide por qué fruta o verdura quieres empezar y cómprala

No te fuerces en probarlas todas a la vez. **Hazte un listado** de las que más te gustan, las que menos y las que nunca has probado.
Cuando la tengas, **inclúyelas en tu lista de la compra, indicando el tipo y cantidad exacta** que necesitas.



Escoge el momento del día en el que quieres tomarlas

Cualquier momento del día es bueno, lo importante es **decidir cuándo y qué necesitas para tomarlas**.



Combínalo con otros alimentos que te gusten

¡Que la fruta o la verdura sea aburrida y sosa ya no es excusa!
La fruta y la verdura se pueden combinar con otros alimentos dulces o salados que nos gusten.



Experimenta con las texturas

Seguro que os ha pasado alguna vez, que según cómo sea la textura o preparación no encaja con nosotros. Rescata el listado **e incluye todas las texturas y/o técnicas que te gustan, las que no y las que te gustaría probar.**



Déjate casi preparada

Cuando vuelves de comprar la fruta y la verdura, **déjate lavada y cortada, en nevera o congelador, para que la tengas a punto a la hora de consumir.**

¿Con qué podemos tomar la fruta para que sea más atractiva, apetecible y aún más sabrosa?



Con **cacao en polvo**
(espolvoreado en el yogur con fresas y plátano)



Con **coco rallado**
(Smoothie de piña y coco rallado con avena)



Con **canela**
(espolvoreado con manzana a rodajas y nueces troceadas)



Con **muesli o avena**
(en un bowl o tarro combinado con frutas)



Con **pepitas de chocolate >75% cacao** (derrite chocolate encima de fruta favorita)



Con **yogur natural**
(combina la fruta de temporada con yogur natural)



En **helados**
(aprovecha las frutas de verano para estar más fresquito, combinando si quieres con lácteo)



En **batidos** (mezcla fruta y tu bebida vegetal favorita)



En **refrescos caseros**
(añade sandía, limón o naranja al agua para darle más sabor y vitaminas)



En **macedonia**
(para un desayuno, mitad mañana o merienda combinar varias frutas con toppings, ¡va genial!)

¡Descubre todas las **técnicas y preparaciones** para mejorar tu consumo de verduras!



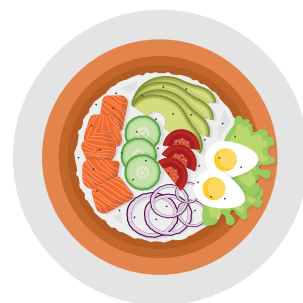
En **cremas o purés** (dale un toque con especias, picatostes o semillas)



Asadas (pimientos, tomate, cebolla, calabaza o berenjena con tomillo, perejil y pimienta)



Salteadas o al wok (si te gusta que queden crunchy, prueba hacer zanahoria, cebolla, judías verdes o brócoli con ajo y cebolla en polvo)



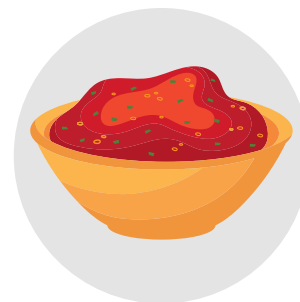
En **ensaladas o platos fríos** tipo pokes o tartar



Con **arroz o pasta**, en platos fríos o calientes



En **pizzas** (con champiñones, tomate, cebolla, carne y queso) o **crepes** (de huevo con pimientos o hummus con espinacas y verduras crudas)



Salsas tipo pisto, ratatouille, salsa de puerros y manzanas

Potencia el sabor con especias tipo



Tomillo



Ajo



Pimienta



cebolla en polvo



Orégano



Cúrcuma



Comino