

Decálogo del buen consumidor de frutas, hortalizas, zumos, conservas y vegetales y hortalizas ultracongeladas

1. **Acostúmbrate a consumir frutas, hortalizas, zumos, conservas y vegetales y hortalizas ultracongeladas**, pues es beneficioso para tu salud ya que te aportan vitaminas, minerales, fibra y fitoesteroles.

2. **Aprovecha para hidratarte**. Recuerda que las verduras, junto a las frutas, son los alimentos que más agua proporcionan al cuerpo.

3. **Da ejemplo a los más pequeños tomando una mayor cantidad frutas y hortalizas cada día**, pues ayudan en el crecimiento y desarrollo de su organismo.

4. **Inclúyelos en cualquiera de tus comidas como parte de una alimentación saludable y equilibrada**. Puedes tomarlos como acompañamiento o disfrutar de ellos como plato principal.

5. **No te olvides del zumo de fruta**. Recuerda que una de las cinco piezas de fruta y verdura recomendadas diariamente puede ser sustituida por un vaso de este alimento.

6. **Interésate por las variedades de cada temporada**. En España disponemos de una gran variedad de frutas y verduras durante todo el año, con múltiples propiedades y deliciosos aromas y sabores. Además, en el caso de las frutas y hortalizas transformadas (zumos, conservas y congelados), estas se pueden tomar durante todo el año, dado que sus periodos de consumo son mucho mayores.

7. **Descubre nuevas recetas**. Curioseas nuevas formas de cocinar verduras y de combinar los sabores de las frutas. Estos alimentos son muy versátiles, así que puedes echarle imaginación a tu dieta.

8. **Recarga las pilas tras el esfuerzo físico**. Un zumo de frutas es una bebida adecuada para reponer tu organismo después de un ejercicio intenso, gracias a que además de hidratarte te aporta una cantidad interesante de nutrientes.

9. **Apuesta por los alimentos que gozan de altos estándares de calidad**. Las frutas y hortalizas frescas y transformadas españolas cuentan con exigentes sistemas de calidad que aseguran que los productos y la industria de los zumos es la única, a nivel nacional y europeo, que cuenta con un sistema propio de autocontrol que garantiza la autenticidad del producto.

10. **Generación de empleo y riqueza en el sector agroalimentario**. Cuando consumes frutas, hortalizas, zumos, conservas y vegetales y hortalizas ultracongelados estás apoyando a miles de familias que trabajan en este importante sector en España.



Madrid, 18 de octubre de 2017

 Asociación Agraria
Jóvenes Agricultores

 asozumos

 UPA

 AGRUCON

 ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
FABRICANTES
VEGETALES
CONGELADOS

 cooperativas
agro-alimentarias
España

 FENAVAL
Federación Nacional de Asociaciones de
TRANSFORMADOS VEGETALES
Y ALIMENTOS PROCESADOS