

5 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA APROVECHAR EL VALOR NUTRITIVO DE FRUTAS Y HORTALIZAS

01

Adaptar el volumen de compra al ritmo de consumo en el hogar.

02

Evitar la exposición a factores que pueden disminuir el contenido de minerales y vitaminas en la fase de selección y limpieza de los alimentos

03

Aprovechar el agua de los vegetales cocidos para elaborar otros alimentos (ej. sopas, purés, etc.), excepto en acelgas, espinacas o remolacha.

04

Preferir métodos de cocción en los que el agua y el alimento tengan poco contacto.

05

Pelar y cortar el alimento justo antes de prepararlo y/o consumirlo.

Fuente: Asociación "5 al día"



proexport
sembrando futuro