



# ¿Cómo comunicar el mensaje “5 al día”\*

**1** La recomendación “5 al día” indica el número mínimo de raciones que deben tomarse al día entre frutas y hortalizas variadas, preferentemente frescas.

**2** El tamaño de las raciones se basarán en el Documento de Raciones del Comité Científico de la Asociación.

**3** Ninguna declaración deberá inducir a error sugiriendo que una fruta u hortaliza posee propiedades exclusivas.

**4** Las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables de frutas y hortalizas deben limitarse a la lista autorizada.

**5** El mensaje “5 al día” sólo puede hacer referencia a los alimentos que cumplan con los criterios recogidos en el Documento Director del Comité Científico 5 al día.