

# DECÁLOGO

## ¿CÓMO aprovechar MEJOR EL VALOR NUTRITIVO de LAS FRUTAS y HORTALIZAS en casa?

1. Evitar almacenarlas durante muchos días en el refrigerador.
2. Preferir el consumo en fresco, crudo y sin pelar, cuando el alimento lo permita y se aseguren las medidas de limpieza y desinfección pertinentes.
3. Aprovechar, si es posible, sus capas y hojas exteriores.
4. Pelar, rallar, licuar y/o cortar justo antes de consumirlas.
5. Lavar enteras y trocear posteriormente. Controlar el tiempo de remojo de las hortalizas cortadas.
6. Preferir técnicas de cocinado que no requieran contacto directo con el agua como cocinado al vapor, microondas, horno, salteados, plancha, etc.
7. A menor tiempo de cocción, menor pérdida de nutrientes. Evitar las temperaturas muy altas.
8. No abusar del cocinado a la brasa.
9. La fritura correcta conserva bien los nutrientes, aunque es un técnica de la que no se debe abusar.
10. Aprovechar el agua de los vegetales cocidos para elaborar.