

# Frutas

Incluye frutas y verduras en cada tiempo de comida

- Consume 5 porciones de frutas y/o verduras de diferentes colores al día.

**Por ejemplo: 3 verduras y 2 frutas o viceversa**



- En el desayuno incluye las que puedes picar en casa y que rápidamente se oxidan o fermentan como **plátano, papaya, melón o sandía.**



- Para las colaciones elige aquellas que son fáciles de transportar a cualquier lugar como **manzana, mandarinas, uvas, pera.**



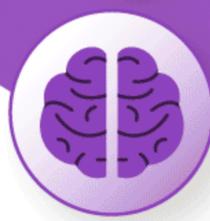
- Durante la cena disfruta las pequeñas como: **mandarina, durazno, ciruela, guayaba** y procura comer **máximo 2 piezas.**



**¡IMPORTANTE!**

**Siempre que sea posible, cómetelas crudas y con cáscara**

**EAT A RAINBOW**  
(Come un arcoíris)



¿Quieres saber más?

[clinica.nutricion@iberopuebla.mx](mailto:clinica.nutricion@iberopuebla.mx)



**nutriciónibero**  
CLÍNICA  
MARÍA EUGENIA MENA SÁNCHEZ

COMISIÓN DE  
SALUD INTEGRAL