



PARA DISFRUTAR, FRUTA. ¡A MORDISCOS!

La fruta de temporada es variada, rica, dulce, jugosa, fácil de comer... Ayuda a que el cuerpo funcione bien.

Contiene azúcar de forma natural, que la Organización Mundial de Salud no incluye en el azúcar a limitar.

ZUMOS NATURALES

Un vaso pequeño (100 ml.) es rico y fácil de tomar, pero suma 12 o 13 gramos de azúcar y nunca sustituye a la fruta.

Al exprimir la fruta se libera el azúcar, es "azúcar libre", que la OMS incluye en el azúcar a limitar.

LA FRUTA ENTERA, SIEMPRE MÁS SALUDABLE.



Información nutricional por 100 ml	
Valor energético	191 kJ / 45 kcal
Grasas	<0,5 g
de las cuales saturadas	<0,1 g
Hidratos de carbono	10,1 g
de los cuales azúcares	10,1 g
Proteínas	<0,5g
Sal	0 g
Vitamina C	32 mg

ZUMOS COMERCIALES

Concentrados, néctar, bebidas de leche o soja con frutas, contienen "azúcar libre" de la fruta y muchas veces, más azúcares añadidos o edulcorantes, todos ellos a reducir en el consumo.

Puedes mirar en la etiqueta.

MEJOR FRUTA FRESCA, NO NECESITA ETIQUETA.

LA FRUTA FRESCA ES UN ALIMENTO BÁSICO

El "azúcar libre" proporciona calorías, quita el hambre y reduce tomar otros alimentos más saludables. Suma el "azúcar libre" que tomas y, para la salud, mejor no pasar de 25 grs al día.

Para comer, fruta, entera y para beber, agua del grifo o de la fuente...



FRUTA ENTERA + SALUDABLE



“**GOZATU EZAZU FRUTA. HOZKADAKA!**

Sasoiko fruta askotarikoa da, gozoa, urtsua, erraz jateko modukoa... Frutak laguntzen dio gorputzari ongi funtzionatzen.

Azukre naturala dauka, Osasunaren Mundu Erakundeak mugatzea gomendatzen ez duen azukrea, alegia.

ZUKU NATURALAK

Edalontzi txiki bat (100ml.) gozoa da, erraz edateko modukoa, baina 12 edo 13 gramo azukre ditu eta ez du inoiz fruta ordeztzen. Frutari zukua ateratzen zaionean “azukre librea” askatzen da, OMEk mugatzen dituenetakoa.

”**FRUTA OSOA, BETI OSASUNGARRIAGOA.**



Nutrizio informazioa 100 ml-ko	
Balio energetikoa	191 kJ / 45 kcal
Gantzak, horietatik aseak	<0,5 g
Karbohidratoak, horietatik azukreak	10,1 g
Proteinak	<0,5g
Gatza	0 g
C bitamina	32 mg

ZUKU KOMERTZIALAK

Kontzentratuek, nektarrak, esne edo soja edari frutadunek frutaren “azukre librea” dute eta askotan azukre erantsiak edo edulkoratzaileak, horiek guztiak murriztu beharrekoak.

Etiketa irakur dezakezu.

HOBE FRUTA FRESKOA, ETIKETARIK BEHAR EZ DUENA.

”**FRUTA FRESKOA OINARRIZKO ELIKAGAIA DA.**

“Azukre libreak” kaloriak ematen ditu, gosea ase eta, ondorioz, elikagai osasungarri gutxiago hartzen dira.

Batu ezazu hartzen duzun “azukre librea”; hobe ez hartzea 25 gramo baino gehiago egunean, zure osasunerako.

Jateko orduan, fruta osoa, eta edateko, txorrotako edo iturriko ura...



FRUTA OSOA OSASUNGARRIAGOA