



Asociación para la Promoción  
del Consumo de Frutas y Hortalizas  
"5 al día"

## Trucos fáciles con frutas y hortalizas

Desde "5 al día" siempre damos la recomendación de comer las 5 raciones diarias de frutas y hortalizas. Siguiendo este mensaje, te proponemos otras formas de aprovechar las múltiples propiedades de estos productos para elaborar trucos caseros.

Sabemos que es saludable, sabemos que las propiedades nutricionales de las frutas y las hortalizas son fundamentales para el buen desarrollo de nuestro organismo y que su consumo regular nos propiciará un día a día con más salud. Sin embargo, a las frutas y hortalizas se les pueden dar otros múltiples usos que van más allá de lo estrictamente nutricional. Aquí te proponemos algunos trucos caseros como ejemplo:

- **Para cuidarnos por dentro, frutas del bosque y alcachofas para el estreñimiento.**

Uno de los problemas cotidianos más extendidos es el estreñimiento, especialmente en mujeres. Aunque todas las frutas y las hortalizas contienen un alto contenido en fibra, hay algunas en las que esta sustancia se concentra en mayor grado. Entre ellas destacan las frutas del bosque (moras, frambuesas, grosellas, arándanos), los higos y las frutas desecadas que son las frutas-reina de la fibra. Dentro de las hortalizas, destacamos las alcachofas y las judías verdes. Haciendo un consumo regular de estos productos ayudaremos a nuestro organismo a funcionar mejor.

- **Para preparar nuestra piel para el verano, zumo protector.**

Llega por fin el calor y esto es sinónimo de playa. Para preparar nuestra piel por dentro y obtener un bronceado más saludable, te damos esta receta de zumo protector contra las agresiones solares, sin que ello suponga que debas proteger tu piel con una crema solar adecuada.

Está compuesto por dos zanahorias, una naranja y un tomate. Lo ideal es exprimir por un lado el zumo de la naranja. Por otro, lado en la licuadora se prepara el de tomate y el de zanahorias. Luego se mezclan todos y el zumo multifruta resultante se bebe recién hecho. Esta bebida natural mezcla los betacarotenos (vitamina A) de la zanahoria y el tomate con la vitamina C de la naranja que previenen a la piel del envejecimiento solar y de quemaduras, gracias a su acción antioxidantes. Prepara tu piel quince días antes de la exposición al sol, con un vaso de este zumo protector.



**Asociación para la Promoción  
del Consumo de Frutas y Hortalizas  
"5 al día"**

- **Para cuidar nuestro cutis, mascarilla de yogur y pepino.**

Esta mascarilla está pensada para pieles sensibles. Combina la vitamina A y la hidratación que aporta el yogur con el poder antioxidante de la vitamina C del pepino. La receta es la siguiente:

2 cucharadas de yogur

3 rodajas de pepino

2 cucharadas de germen de trigo

2 yemas.

Se pasa todo por la batidora y se aplica en la piel limpia, con movimientos circulares, con ayuda de las yemas de los dedos o con un pincel. Después se deja actuar veinte minutos antes de aclarar.

**Para más información:**

Dpto. de Comunicación "5 al día"

Tel: 902 365 12 5 Fax: 902 365 126

marketing@5aldia.com

**Sobre la Asociación "5 al día"**

"5 al día" es una Asociación sin ánimo de lucro cuyos objetivos son fomentar la mejora de los hábitos alimentarios de los ciudadanos e informar sobre los beneficios para la salud del consumo de 5 raciones diarias de frutas y hortalizas. La Asociación cuenta con el apoyo y el compromiso de productores de frutas y hortalizas, cadenas de distribución, organizaciones privadas, instituciones públicas, colegios, etc.

Entre sus acciones destacan actividades como el Programa Educativo "5 al día" o "Apadrina un Colegio", con los que se trata de implicar a los centros de enseñanza en la transmisión de los valores de una alimentación saludable y en la que ya participan numerosos colegios de toda España.

**Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día"**

Ctra. Villaverde-Vallecas, km. 3,800

Mercamadrid - Zona Comercial - Local C 1

28053 Madrid

[www.5aldia.org](http://www.5aldia.org) / [www.5aldia.com](http://www.5aldia.com)