



SANTA CLARA
Club

MITO 9

Muchas veces por problemas de organización a la hora de hacer la compra o de hacer la comida, nos vemos sin verduras para cocinar o con estas estropeadas dentro de nuestra nevera. Para evitar esto, podemos consumirlas conservadas de distintas maneras: en bote (listas para añadir a alguna receta y calentarlas) o congeladas (hay que cocinarlas previamente).

El consumo de fruta y verdura fresca siempre nos va a asegurar un mejor aporte de micronutrientes, sin embargo para hacer frente a nuestra vida diaria, usar verduras en conserva o congeladas van a darnos una oportunidad de llevar una dieta saludable a pesar de una gestión un poco más alocada de la compra y la cocina. Su aporte de nutrientes es prácticamente el mismo y, de esa manera, lograremos consumir las raciones de verduras recomendadas diarias.



SANTA CLARA
Club

MITO 9:



Ana Muñoz Alonso
Dietista-nutricionista

Los alimentos congelados son
menos sanos que los frescos



VS



FALSE