

# Consumo de frutas y verduras y mortalidad general, por enfermedad cardiovascular (ECV) y cáncer

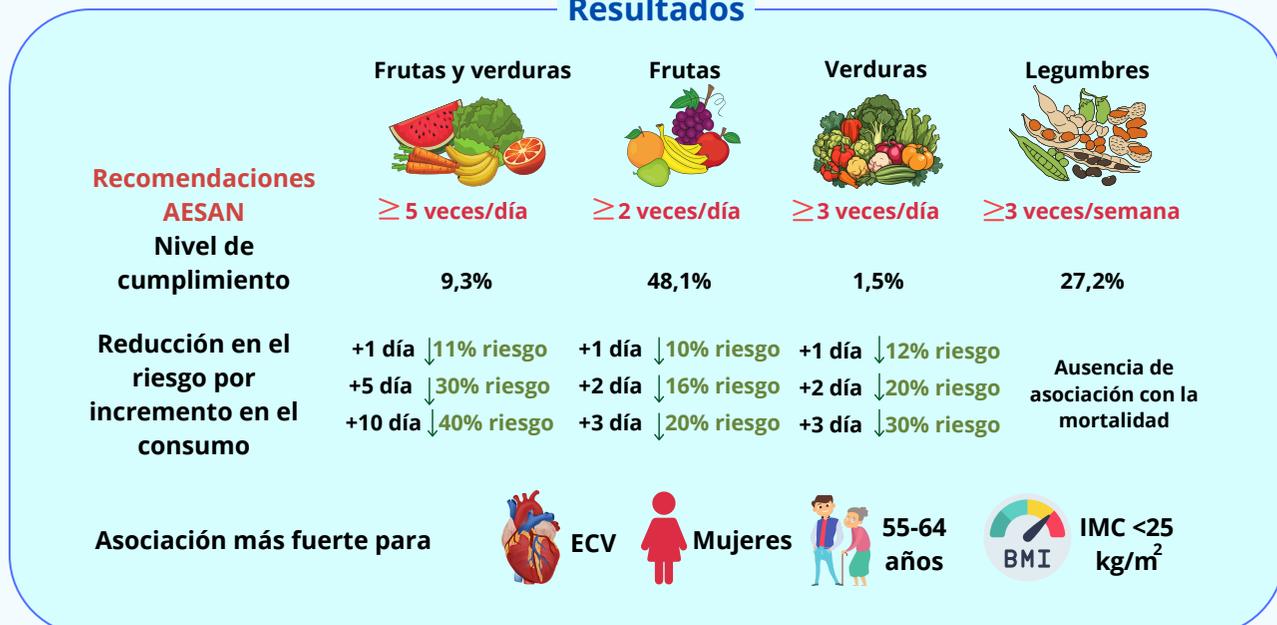
## Contexto



## Muestra



## Resultados



## Conclusión

- Este estudio sugiere que los beneficios significativos de la **ingesta de frutas y, especialmente, de verduras** podrían ir más allá de las cinco raciones diarias recomendadas.
- La confirmación de estos resultados podría dar lugar a **recomendaciones dietéticas específicas para prevenir enfermedades crónicas**.



## Consejos prácticos

- Incluye **frutas y verduras** en cada comida
- Varía** los tipos de frutas y verduras
- Elige alimentos **frescos y naturales**
- Haz **cambios pequeños y sostenibles**
- Aumentar el consumo de frutas y verduras** puede ser clave para la longevidad y la prevención de enfermedades.
- ¡Tu alimentación diaria puede marcar la diferencia!**