

## ¿Por qué son tan buenas para la salud? ¿Qué función desempeñan?

Las frutas y hortalizas frescas son una fuente primordial de agua, vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, además desempeñan en el organismo una función reguladora.

Al tratarse de productos de origen vegetal, como componentes adicionales en las frutas y hortalizas encontramos los fitoquímicos, sustancias generalmente no nutrientes que están asociadas a la prevención de algunas enfermedades.