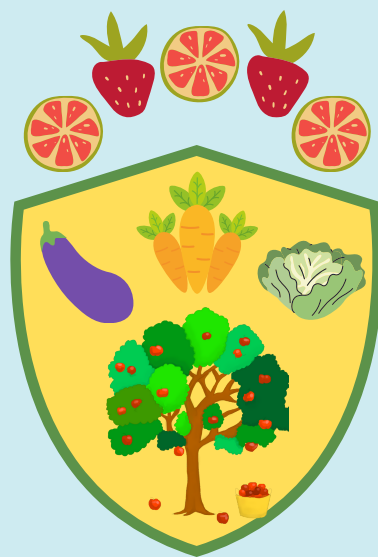


# BENEFRUITS

SI QUIERES SABER CURIOSIDADES DE FRUTAS Y VERDURAS, INSTÁLATE ESTA APLICACIÓN Y SE RESOLVERÁN TUS DUDAS



## Por una vida saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) explica que la salud es un estado de completo de bienestar, físico, mental y social.

Para disfrutar de un estilo de vida saludable es necesario mantener, en todas las etapas de la vida, conductas saludables en: la alimentación, el ejercicio físico, el trabajo y la relación con el medio ambiente, la actividad social y el equilibrio mental.

Sin embargo, los cambios en nuestra forma de vida, derivados de la falta de tiempo, las nuevas tecnologías..., hacen que nuestros hábitos saludables estén empeorando. Aumenta la obesidad, el consumo de alcohol y tabaco, o los problemas relacionados con el estado emocional o la autoestima.

Es necesario fomentar las conductas y estilos de vida saludables a cualquier edad porque en todas las etapas de la vida se puede mejorar la salud.

Hemos creado una aplicación llamada "BENEFRUITS" con la intención de mejorar la salud de los usuarios que se la instalen a través del consumo responsable de frutas y verduras.

En este código QR podréis ver un vídeo explicativo de la APP y visualizar los distintos módulos que contamos aquí brevemente. ↘



<https://qr.go.page.link/5hDdL>

### BENEFICIOS

En este módulo encontrarás los beneficios que aporta cada fruta y verdura según su color.



### FRUTAS DE TEMPORADA

En este apartado tienes un listado con las frutas y verduras de temporada por meses y además algunas recetas.

### KM 0

Aquí tendrás información sobre las frutas y verduras de la tierra (Aragón) y dónde conseguirlas haciendo un consumo responsable.

### MAPA DE GEOLOCALIZACIÓN

En este módulo puedes contactar con los dueños de los huertos de tu municipio para comprar a un menor precio y mejor calidad los productos que tengan de excedente.

2 HAMBRE CERO



3 SALUD Y BIENESTAR



11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES



12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

