**GRUPPO 6: GLI ORTAGGI E LA FRUTTA "VITAMINA A"**

Gli alimenti che appartengono al sesto gruppo sono facilmente riconoscibili perché sono gli ortaggi e i frutti di colore giallo-arancione o verde scuro, come le carote, i peperoni, i pomodori, i cachi, le albicocche, i meloni, gli spinaci, la cicoria e la lattuga. Questi alimenti sono fonti preziose soprattutto di carotene, una provitamina che il nostro fegato trasforma nell'importantissima vitamina A. Contengono inoltre zuccheri semplici come il fruttosio, vitamine idrosolubili, sali minerali (soprattutto potassio), e sono un'ottima fonte di acqua e fibre alimentari. Va osservato, infine, che la loro ricchezza di sostanze come la cellulosa favorisce il passaggio del cibo nell'intestino, mentre la pectina e la lignina assorbono acqua, e rendono quindi le feci più consistenti.

**Da preferire**

· Frutta e verdura fresca, cruda o lessata

**Da limitare**

· Verdura cotta in padella

· Frutta fresca o sciroppata