



- ½ taza de picadillo de vegetales cocidos (por ejemplo: vainica con zanahoria, chayote con elote tierno, berenjena o guisado con ayote tierno).
- Sopas con ½ taza de vegetales cocidos (zanahoria, ayote, chayote, zuquini, elote tierno, repollo).

¿Cuándo consumir las cinco porciones de frutas y vegetales, durante los diferentes tiempos de comida?

Desayuno:

½ taza jugo de naranja con zanahoria

Merienda de la mañana:

Una tajada gruesa o una taza de papaya.

Almuerzo:

Una taza de ensalada de vegetales crudos (por ejemplo: tomate, lechuga, repollo, pepino, brócoli, zanahoria, coliflor, espinaca, culantro, chile dulce, cebolla).

Merienda de la tarde:

½ taza de batido de fresas en agua.

Cena:

½ taza de picadillo de vegetales cocidos (por ejemplo: vainica con zanahoria o chayote con elote tierno o guisado de ayote tierno o berenjena).



LOS COLORES DE LA SALUD



Las frutas y vegetales de todos los colores son buenos para la salud: los morados, los rojos, los amarillos, los anaranjados y los verdes, porque tienen muchas sustancias que protegen la salud.

Los “fitoquímicos” son sustancias que además de darles el color y el sabor a las frutas y vegetales, ayudan a prevenir enfermedades del corazón, diferentes tipos de cáncer, entre otras. También protegen de los efectos del envejecimiento.

Los fotoquímicos actúan junto con las vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y otros componentes de las frutas y vegetales en la protección de la salud.

Por estas razones es necesario incluir diferentes colores de frutas y vegetales para obtener todos sus beneficios. La recomendación es comer al menos uno de cada color diariamente.

COLOR VERDE



Algunas de estas frutas:

- Cas
- Melón verde
- Uva verde
- Limón
- Jocote verde
- Guayaba verde

Entre los Vegetales tenemos:

- Espinaca
- Brócoli
- Repollo
- Acelga
- Apio
- Lechuga
- Espárrago
- Arvejas
- Pepino
- Hojas de remolacha
- Chayote
- Zucchini
- Ayote tierno
- Repollo de Bruselas
- Cebollinos
- Chile dulce
- Culantro
- Berros
- Perejil
- Mostaza verde
- Alcachofas
- Chayote

Beneficios que ofrecen a la Salud:

Contribuyen a mantener una buena visión y a reducir el riesgo de problemas oculares en la vejez, como cataratas.

Previenen algunos tipos de cáncer.
Fortalece huesos y dientes.



¿Cuánto es una porción?

Una porción de frutas o vegetales es equivalente a:

- ½ Taza de jugo de fruta o vegetal (100% natural).
- Una fruta mediana (manzana, naranja, banana, mandarina)
- 1 taza de frutas en trozos
- ½ taza de vegetales cocidos
- 1 taza de vegetales crudos o ensalada verde

“Cinco porciones entre frutas y vegetales equivalen a 400 gramos al día”

¿Cómo se pueden consumir las cinco porciones de frutas y vegetales?

Algunos ejemplos de las formas en que pueden consumirse las frutas y los vegetales son:

- ½ taza jugo de fruta (por ejemplo: jugo de naranja, naranja con zanahoria, varias frutas)
- 1 taza de frutas en trozos
- Una fruta mediana (por ejemplo: naranja, granadilla, mandarina, mango)
- Una tajada gruesa de papaya, piña, sandía o melón
- Una taza de ensalada de vegetales crudos (por ejemplo: tomate, lechuga, repollo, pepino, brócoli, zanahoria, coliflor, espinaca, culantro, chile dulce, cebolla)
- ½ taza de batido de frutas en agua (por ejemplo: fresas, melón, papaya, sandía)



COLORES BLANCO Y CAFE



Algunas de estas frutas:

- Banano
- Pera café
- Melón blanco
- Granadilla
- Guanábana
- Anona
- Guaba
- Guayaba blanca

Entre los Vegetales tenemos:

- Coliflor
- Ajo
- Cebolla
- Jengibre
- Hongos
- Maíz blanco tierno
- Cebollino
- Puerro

Beneficios que ofrecen a la Salud:

Ayudan a mantener el corazón saludable.

Ayudan a mantener niveles saludables de colesterol.

Disminuyen el riesgo de algunos tipos de cáncer.

COLORES AMARILLOS Y ANARANJADOS



Algunas de estas frutas:

- Zapote
- Piña
- Melocotón
- Mandarina
- Albaricoque
- Melón
- Toronja
- Nectarina
- Naranja
- Naranja
- Papaya
- Carambola
- Maracuyá
- Jocote maduro

Entre los Vegetales tenemos:

- Ayote sazón
- Zanahoria
- Maíz amarillo tierno
- Chile dulce amarillo
- Tomate amarillo

Beneficios que ofrecen a la Salud:

Ayudan a mantener el corazón saludable.

Ayudan a mantener una visión saludable.

Ayudan a mantener la piel sana.

Ayudan al buen funcionamiento del sistema inmune.

Disminuye el riesgo de algunos tipos de cáncer.

COLORES ROJOS



Algunas de estas frutas:

- Manzana roja
- Fresa
- Frambuesa
- Guayaba rosada
- Uva roja y rosada
- Sandía
- Toronja roja

Entre los Vegetales tenemos:

- Chille dulce rojo
- Rábanos
- Tomate maduro

Beneficios que ofrecen a la Salud:

Ayudan a mantener el corazón saludable.

Ayudan a mantener una buena memoria

Ayudan a mantener la salud del tracto urinario

Disminuye el riesgo de algunos tipos de cáncer.

COLOR MORADO



Algunas de estas frutas:

- Caimito
- Mora
- Ciruela
- Ciruela pasa
- Uva pasa
- Uvas negras y rosadas

Entre los Vegetales tenemos:

- Repollo morado
- Berenjena
- Remolacha
- Cebolla morada

Beneficios que ofrecen a la Salud:

Reducen el riesgo de algunos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y diabetes.

Ayudan a controlar la presión alta y a disminuir algunos efectos del envejecimiento.

Ayudan a mantener el buen funcionamiento de la memoria y del tracto urinario.