

¡Pon COLOR en tu plato!

Blanco



Los alimentos de color blanco son ricos en fitoquímicos, como la alicina, y en potasio.

Su consumo nos ayuda a:

- Reducir los niveles de colesterol
- Disminuir la presión arterial
- Prevenir la diabetes de tipo II

¡Pon COLOR en tu plato!

Frutas	Hortalizas
Chirimoya Melón Pera Plátano	Ajo Cebolla Coliflor Champiñón Endibia Nabo Puerro



Recuerda

- Tanto las frutas como las hortalizas, al ser alimentos de origen vegetal, **no contienen colesterol.**
- **Una ración de fruta** equivale a 120-200 gramos de fruta:
 - ✓ 1 pieza de fruta mediana
 - ✓ 1 rodaja grande de melón, sandía o piña
 - ✓ 2 o 3 piezas de frutas pequeñas como los albaricoques, ciruelas o mandarinas
 - ✓ 1 taza de fresas, cerezas, uvas, moras



¡Pon **COLOR** en tu *plato!*

Sabías que...



el melón

contiene una altísima cantidad de **agua** (90-95%) y una cantidad de **azúcar** (6%) inferior a la de otras frutas, hecho que unido a que apenas contiene **grasa**, hace del melón una de las frutas con menor contenido calórico.

ingerido regularmente, reduce el nivel de **colesterol** y la **tensión arterial**. Además, combate las infecciones bacterianas, víricas y fúngicas gracias a su virtudes antibióticas.



el ajo



la endibia

contiene importantes cantidades de **fibra** y **potasio**, importante para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular.

el champiñón

su alto **efecto saciante** y su bajo contenido calórico lo convierten en un alimento muy útil en dietas hipocalóricas.



¡Pon COLOR en tu plato!

Naranja / Amarillo

Los alimentos de color naranja o amarillo son ricos en **beta-caroteno** (pro-vitamina A), **vitamina C**, **potasio** y **ácido fólico**.

Ayudan a:

- Tener una **buena visión** y cicatrización
- Mantener una **piel joven**
- Reforzar nuestro **sistema inmunitario**



¡Pon COLOR en tu plato!

Frutas	Hortalizas
Albaricoque	Calabaza
Limón	Pimiento amarillo
Mandarina	Zanahoria
Mango	
Melocotón	
Naranja	
Níspero	
Papaya	
Piña	



Recuerda



- Unas gotas de zumo de limón en la cocción de las verduras ayudan a **reducir la pérdida de las vitaminas** en el proceso.
- Prepara una ensalada original y diferente añadiendo frutas frescas cortadas en dados, como piña, manzana, ...

¡Pon COLOR en tu plato!

Sabías que...

la piña



es rica en **bromelina**, un enzima que facilita la digestión de las proteínas, por lo que se aconseja en casos de digestión lenta y pesadez de estómago.

la zanahoria



es el alimento más rico en **beta-caroteno**, precursor de la vitamina A, vitamina necesaria para el buen funcionamiento de la retina y especialmente para la visión nocturna o con poca luz y para el buen estado de la piel y mucosas.

recuerda que lo ideal es tomar su zumo recién exprimido para evitar pérdidas de **vitamina C**.

la naranja



el albaricoque



su contenido en **potasio** lo convierte en una fruta diurética, recomendada en el tratamiento dietético de diversas enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión arterial u otras asociadas a retención de líquidos.

¡Pon COLOR en tu plato!

Rojo

Los alimentos de color rojo contienen fitoquímicos, como el **licopeno** y las **antocianinas**.



Ayudan a:

- Tener una **mejor salud cardiovascular**
- Mantener una **buena memoria**
- **Disminuir el riesgo de cáncer** y enfermedades del sistema urinario

¡Pon COLOR en tu plato!

Frutas	Hortalizas
Cereza	Pimiento rojo
Frambuesa	Rábano
Fresa	Tomate
Granada	
Manzana roja	
Sandía	



Recuerda



- **5 al día** es el número mínimo de **raciones de frutas y hortalizas frescas** que debemos consumir cada día si queremos mantener una dieta sana y equilibrada.
- Varía los alimentos y la forma de prepararlos.

¡Pon COLOR en tu plato!

Sabías que...

contiene **licopeno**, un potente antioxidante que disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas, entre las que destacan el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

el tomate



destaca por su alto contenido en **fibra** (5%), fundamentalmente fibra insoluble. Además de ser diurética y laxante, resulta útil para tratar el reumatismo.

la frambuesa



presenta unas elevadas cantidades de antioxidantes: **vitamina C**, **caroteno** y **selenio**.

el pimiento



la sandía

es la fruta que mayor cantidad de **agua** contiene (95% de su peso), por lo que estimula los riñones para que funcionen con mas eficiencia, facilitando la eliminación de las sustancias de desecho y las toxinas.



¡Pon COLOR en tu plato!

Verde

Los alimentos de color verde son ricos en luteína, potasio, vitaminas C y K y ácido fólico.



- El ácido fólico es muy importante durante el embarazo para reducir el riesgo de malformaciones fetales
- La luteína es un potente antioxidante que se encuentra en las hortalizas de hoja verde y que ayuda a mantener una buena visión

¡Pon COLOR en tu plato!



Frutas	Hortalizas
Aguacate Kiwi Uva verde	Acelga Alcachofa Brécol Calabacín Col Espárrago verde Espinaca Judía verde Lechuga Pepino

Recuerda



- **Una ración de hortalizas** equivale a 150-200 gramos de hortalizas:
 - ✓ 1 plato normal de hortalizas cocinadas
 - ✓ 1 plato de ensalada variada
 - ✓ 1 berenjena o 1 calabacín
 - ✓ 1 tomate grande
 - ✓ 2 pepinos o 2 zanahorias
- Preparar las verduras al horno o al vapor con piel **evita la destrucción de vitaminas** al cocinarlas.

¡Pon COLOR en tu plato!

Sabías que...

el guisante contiene **fitoesteroles** que actúan en el intestino dificultando la absorción del colesterol e incrementando su eliminación.

el guisante



es un buen **protector hepático y arterial**. Aumenta la producción de ácidos biliares, lo que favorece la digestión, es aperitiva, diurética y disminuye los niveles de azúcar en la sangre.



la alcachofa

una ración aporta más de tres veces las recomendaciones diarias de **vitamina C** y la mitad de las de **ácido fólico**.



el brécol



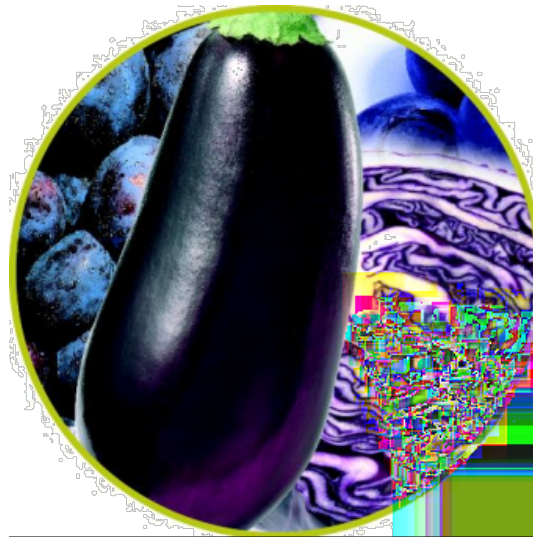
la lechuga

contiene una gran cantidad de **agua** (95% de su peso), por lo que su aporte calórico es muy bajo. Tiene propiedades calmantes y sedantes sobre el sistema nervioso.

¡Pon COLOR en tu plato!

Violeta

Los alimentos de color violeta son ricos
en antioxidantes y fitoquímicos.



Incorporarlos en nuestra dieta nos ayuda a:

- Combatir el **envejecimiento**
- **Disminuir el riesgo de algunos tipos de cáncer**
- **Mantener la salud del tracto urinario**
- **Preservar la memoria**

¡Pon COLOR en tu plato!

Frutas	Hortalizas
Arándano Ciruela Higo Maracuyá Mora Uva negra	Berenjena Col lombarda Remolacha



Recuerda

- Cuando compres zumos de fruta, opta por los que son **100% fruta**
- Añade moras y uvas pasas a tus cereales del desayuno para un **aporte extra de vitaminas**



¡Pon COLOR en tu plato!

Sabías que...

es un alimento recomendable en casos de estreñimiento, ya que tiene efecto laxante suave gracias a la combinación en su composición de **fibra soluble**, compuesta mayoritariamente por pectina, **e insoluble**.



la ciruela

tiene propiedades **diuréticas y laxantes**, así como estimulantes del hígado y el páncreas.



la berenjena

es la fruta que aporta una mayor cantidad de **fibra**, produciendo sensación de saciedad y favoreciendo el tránsito intestinal.



el higo

una ración de cubre el 100% de la cantidad diaria recomendada de **vitamina C**.



la col lombarda

¡Pon COLOR en tu plato!

Para saber más

Esperamos que te haya interesado el tema de esta semana. Si quieres saber más sobre el mismo, te recomendamos que visites la web www.5aldia.com



- 5 al día es un **movimiento internacional** que promociona el consumo de frutas y hortalizas en el mundo y que está presente en más de 40 países de los 5 continentes.
- Cuenta con el apoyo de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud y la FAO.

5 al día persigue que el consumidor entienda la necesidad de introducir 5 raciones de frutas y hortalizas frescas en su dieta.