

¿TE
QUIERES
VER Y
SENTIR
BIEN?

COME **5** VECES

FRUTAS Y VERDURAS

frescas de distintos
colores cada día.



5 al día Chile



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE COMAS

FRUTAS Y VERDURAS

frescas de distintos colores cada día?

- Aportan muy pocas calorías, permitiendo mantener o bajar el peso.
- Incluir frutas y verduras en cada comida te permitirá obtener mayor saciedad, no sentirás hambre tan pronto y consumirás menos calorías al día.
- A diferencia de los azúcares refinados, los azúcares naturales que aportan las frutas y verduras no afectan la salud.
- Al comerlas en su forma natural aportan muy poco sodio.
- Si bien las paltas, nueces y semillas aportan más calorías, sus ácidos grasos son muy beneficiosos para la salud.





¿QUÉ CONTIENEN LAS

FRUTAS Y VERDURAS?

VITAMINAS

- **Vitamina A:** Es necesaria para el crecimiento normal, para la salud de la piel, ojos, encías y cabello.
- **Vitamina C:** Mejora la absorción del hierro aportado por legumbres, es antioxidante, mejora la cicatrización y ayuda a prevenir infecciones.
- **Vitamina E:** Es antioxidante, previene el envejecimiento celular.
- **Ácido Fólico:** Es necesario para el crecimiento de los tejidos, especialmente en el embarazo, su déficit produce anemia.

FIBRA

Contribuye a controlar los niveles de colesterol y azúcar en la sangre. Ayuda a mantener una buena digestión.

ANTIOXIDANTES

Como carotenoides, licopeno, flavonoides, que junto a las vitaminas y minerales mejoran las defensas y permiten tener una mejor salud.

MINERALES

- **Potasio:** contribuye a la transmisión del impulso nervioso y a mantener la presión normal.
- **Magnesio:** ayuda a la contracción muscular, la función del sistema nervioso, la salud de los huesos y el corazón.

PREBIÓTICOS

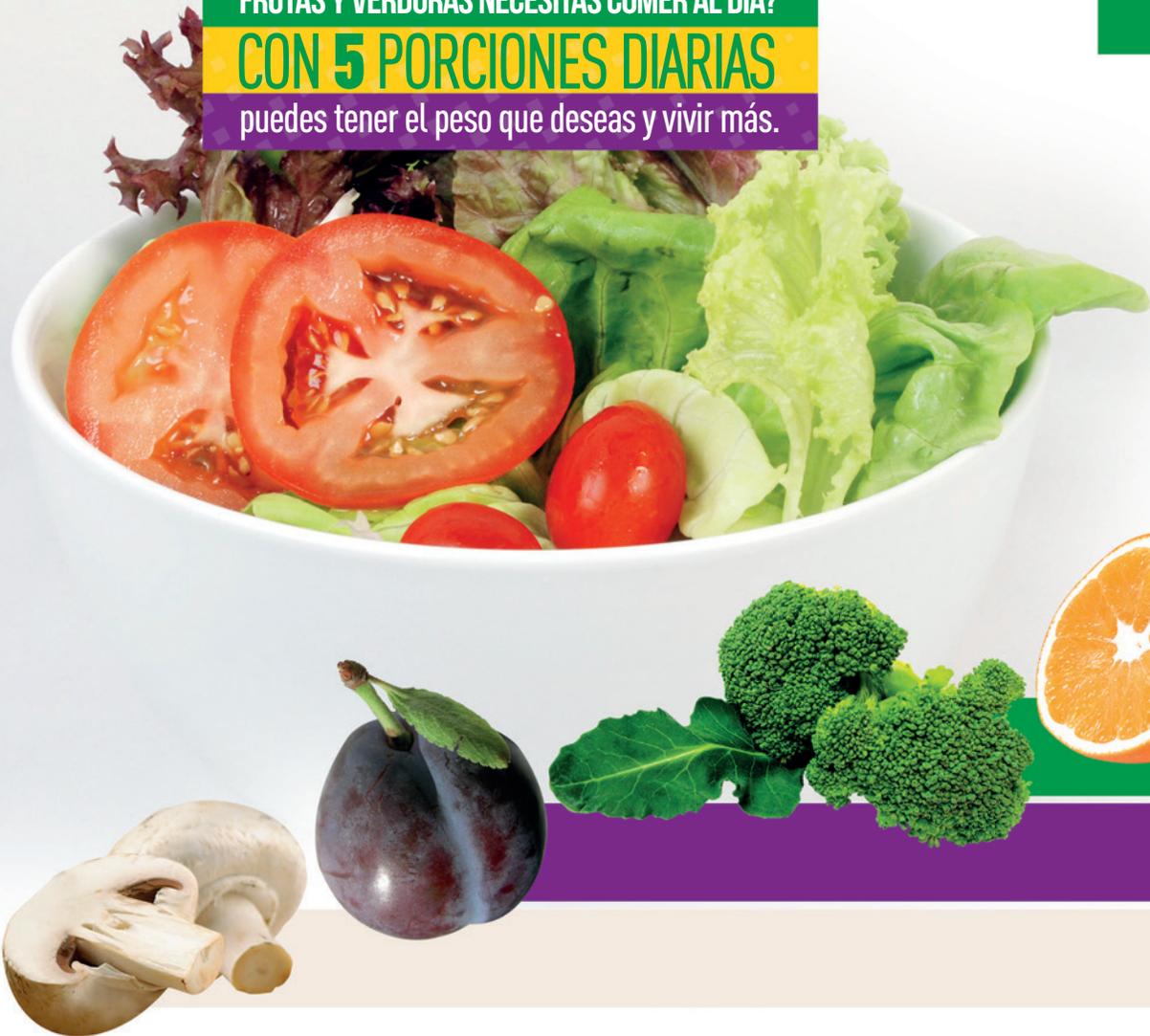
Son hidratos de carbono no digeribles que estimulan la flora intestinal, ayudan a prevenir infecciones y a mejorar la digestión.

¿CUÁNTAS PORCIONES DE

FRUTAS Y VERDURAS NECESITAS COMER AL DÍA?

CON **5** PORCIONES DIARIAS

puedes tener el peso que deseas y vivir más.



¿DE QUÉ TAMAÑO ES UNA PORCIÓN?

VERDURAS

Un plato de ensalada, una tortilla o un guiso de verduras.

FRUTAS

Cantidad que cabe en la mano o una manzana, naranja o plátano pequeño.



Tomate, rábano, manzana roja, pimiento rojo, frutilla, sandía y cerezas.

Zanahoria, zapallo, pimentón amarillo, damasco, durazno, naranja, limón y mandarina.

Kiwi, manzana verde, brócoli, porotos verdes, pepinos, lechuga, apio, espinaca y acelga.

Mora, berenjena, arándano, ciruela, lechuga morada y repollo morado.

Chirimoya, plátano, coliflor, cebolla, ajo y champiñones.

ROJO

**AMARILLO/
NARANJA**

VERDE

MORADO

BLANCO



¿CÓMO
DISTRIBUIR

LAS 5 PORCIONES DE
FRUTAS Y VERDURAS
EN EL DÍA?

Puedes incorporarlas en cada tiempo de comida, en reemplazo de otros alimentos menos saludables.

DESAYUNO



- Melón en cuadritos
- Leche descremada con vainilla
- Pan molde con palta

ALMUERZO



- Ensalada de apio con manzana
- Pollo grillé con puré
- Macedonia

CENA



- Panqueques rellenos con espinaca
- Yogur natural descremado con fruta

Elige una fruta o verdura para comer como colación en la escuela, el trabajo o el hogar.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA CONSUMIR

FRUTAS Y VERDURAS

- Prefiere comer las frutas frescas enteras. Así aprovechas mejor su fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Comienza cada día con una fruta natural o una ensalada de frutas.
- Aumenta al doble el tamaño de la porción de verduras que comes habitualmente.
- Agrega diferentes verduras al arroz o las pastas, por ejemplo: zapallo italiano, zanahoria, berenjena o brócoli.
- Cuando sientas hambre, come una fruta o una verdura. Agrega verduras como tomate, lechuga o pepino a tu sándwich.

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido y ha sido auspiciado por:

LO VALLEDOR
ALIMENTAMOS EL CRECIMIENTO DE CHILE

ASOF c.g.
CONFEDERACIÓN GREMIAL NACIONAL
DE ORGANIZACIONES DE FERIAS LIBRES,
PERSAS Y AFINES

