



5

COLORES

5

PORCIONES



Chile
en marcha



UNIVERSIDAD DE CHILE
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Doctor Fernando Monckeberg Barros

¿CUÁNTO COMER?

3 verduras + 2 frutas al día



¿Por qué comer verduras y frutas todos los días?

Son importantes para crecer y estar sano, por su contenido de: vitaminas, minerales, fibra, agua, compuestos bioactivos y antioxidantes.

Dale color a tus comidas

Cada vez que te alimentes, incluye estos 5 colores:

azul-morado

amarillo-anaranjado

rojo

verde

blanco



AGREGA VERDURAS Y FRUTAS

en cada comida que realices en el día

Todas las frutas y verduras son bajas en calorías, tienen un bajo aporte de sodio, son libres de grasas, por lo que ayudan a mantener un peso saludable y a prevenir enfermedades.





5 COLORES

de verduras y frutas en tu plato

La variedad de colores aporta distintos beneficios y sabor a las comidas.

Cada plato debe tener al menos 2 colores.

Siempre agrega verduras a las preparaciones con huevo, fideos, arroz o legumbres.

Lleva verduras o frutas para la colación.

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos Dr. Fernando Monckeberg Barros, INTA Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin la autorización previa de los autores del INTA de la Universidad de Chile.

