

# ¡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 Limón Mandarina Mango Melocotón Naranja Níspero Papaya Piña	Calabaza Pimiento amarillo Zanahoria



## 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.

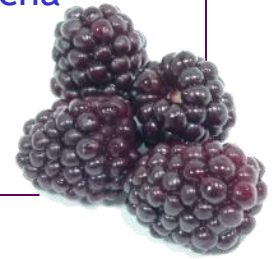


Incorporarlos en nuestra dieta nos ayuda a:

- 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](http://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.**