

Frutas y Verduras

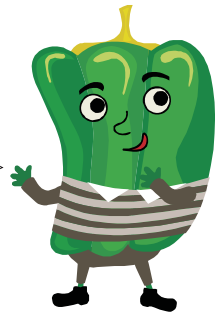


Son alimentos ricos en minerales y vitaminas A y C



Las frutas de estación son ricas y saludables

Es importante que alguna de las verduras que comamos en el día sea cruda



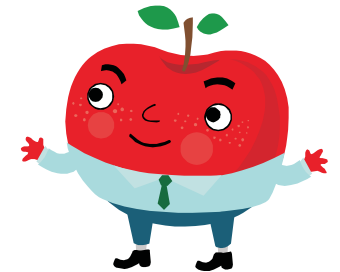
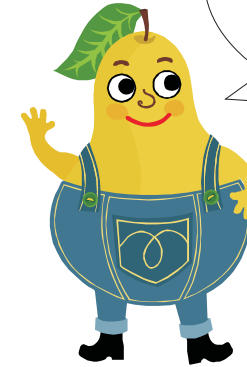
Las frutas y verduras son fuente principal de vitaminas C y A, fibra y sustancias minerales como el potasio y el magnesio. Son de gran importancia para un adecuado funcionamiento del organismo.

Responsables de dar color y frescura a la alimentación diaria.

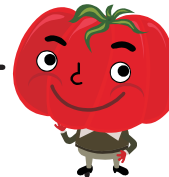
Por ser fuente de fibra, contribuyen a un adecuado funcionamiento intestinal.





Es importante comer frutas y verduras crudas porque así se ahorran algunas vitaminas y minerales que se pierden al cocinarlas.

Elegir frutas y verduras de distintos colores nos asegura un buen aporte de vitaminas y minerales

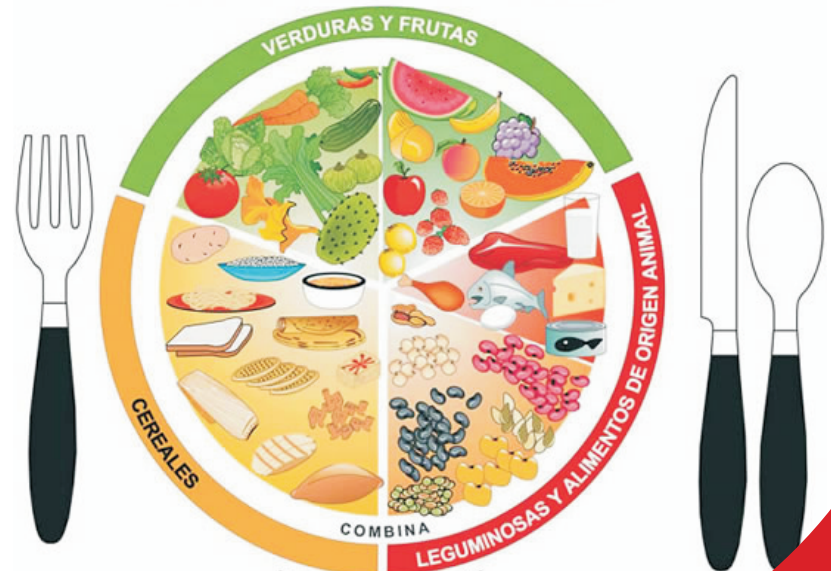


¿Cuánta fruta y verdura hay que comer por día?



	Niños	Adolescentes y Adultos
Verduras	1 porción chica 	1 porción grande 
Frutas		

El Plato del Bien Comer



FUENTE: NOM-043-SSA2-2005

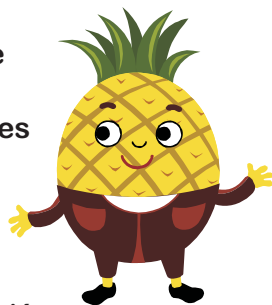


Campaña de Educación Alimentaria

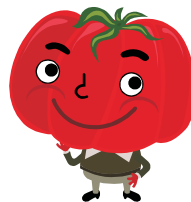
La alimentación depende de gustos y hábitos, de las prácticas y costumbres familiares, de los recursos que se disponen y del precio de los alimentos.

La base de una alimentación saludable puede resumirse en consumir alimentos variados, tratando de incluir alimentos económicos de todos los grupos en forma regular, diaria, en cantidades razonables o adecuadas y preparándolos de diferentes formas.

Comer bien y en forma saludable no significa comer caro. Si se varían los alimentos consumidos, si se los elige con atención y se los utiliza bajo el criterio de obtener su mejor rendimiento, se obtendrán ahorros que pueden ser importantes en el costo de la canasta de alimentos, sin sacrificar, sino incluso mejorando la alimentación familiar.



¿Sabías que...



¿Sabías que según los colores que tengan los vegetales y las frutas, te proporcionan diferentes vitaminas y minerales?

Los coloridos vegetales y frutas contienen vitaminas y minerales esenciales que tu organismo necesita para promover tu salud y hacer que te sientas muy bien:

Rojo: este grupo te ayuda a la salud de la memoria, el corazón y el tracto urinario.

Verde: las frutas y verduras verdes mantienen a huesos y dientes fuertes y ayudan a la vista.

Anaranjado y amarillo: estos colores no deben faltar en tu alimentación diaria. Las frutas y los vegetales anaranjados contienen betacaroteno, un antioxidante natural que mejora el funcionamiento de tu sistema inmunológico. Este grupo es rico en vitamina C.

Azul y morado: las frutas y verduras que son de estos colores te ayudan a prevenir los efectos del envejecimiento. También ayudan al funcionamiento de la memoria y a la salud de las vías urinarias.

Blanco: este grupo contiene muchas vitaminas. Las frutas y verduras blancas, de color crema o café ayudan a mantener los niveles sanos de colesterol cuando éstos están en un rango normal, así como también a mantener la salud coronaria.



Campaña de Educación Alimentaria

Colorin Colorado

Comamos Variado!!!