






...Para  
vivir mejor!



# ¿ QUÉ ES 5 AL DÍA ?

 **5 AL DÍA es un movimiento internacional** que promueve el consumo de frutas y verduras en más de 40 países de los 5 continentes.

 **La campaña 5 AL DÍA fue creada por el...** Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (USA), con ayuda de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Organización para la Alimentación y la Agricultura de Naciones Unidas (FAO).

 **Los dos socios más importantes son...** La Produce for Better Health Foundation (BHF) y el National Cancer Institute (NIH).



# ¿ CUÁL ES SU OBJETIVO ?



Esta campaña insiste en la  
necesidad de

**aumentar**  
**el consumo diario a**  
**5 porciones de frutas y/**  
**o verduras**

o hasta alcanzar al menos los  
**500 gramos diarios.**

## ¿ POR QUÉ ?

- 🍌 La ingesta insuficiente de frutas y verduras causa unas **3 millones de muertes cada año**, y figura entre los 10 principales factores de riesgo para contraer enfermedades.
- 🍌 Existen muchas pruebas cada vez más importantes de que un consumo adecuado de frutas y verduras ayuda a **prevenir muchas enfermedades** y favorece la buena salud en general
- 🍌 Las organizaciones insisten en un **consumo mínimo de 500 gramos de frutas y verduras por día** (excluidos los tubérculos como la papa) para prevenir enfermedades crónicas, en particular las enfermedades del corazón, el cáncer, la diabetes de tipo 2 y la obesidad.



¿ POR QUÉ SE LLAMA “5 AL DÍA” ?



**5 porciones al día**


como mínimo

**Frutas y Verduras frescas**

recomendada por la comunidad científica  
y médica para así poder lograr una dieta saludable

# ¿ Qué es UNA PORCIÓN ?



 1/2 - 3/4 taza de jugo de fruta o verduras 100% natural.

 Una fruta mediana (manzana, naranja, plátano, pera).

 1/2 taza de fruta en trozos

 1/2 taza de verduras.

 1 taza de verduras de hojas verdes.



# PORCIONES DE VERDURAS



## 3-5 porciones/día

Una porción de verduras es...

- 1 plato normal de verduras cocidas
- 1 plato de ensalada mixta
- 1 berenjena
- 1 zapallito
- 1 tomate (grande)
- 2 pepinos
- 2 zanahorias.





## 2-4 porciones/día

Una porción de frutas es...

- 1 pieza de fruta mediana (pera, manzana, naranja, plátano, melocotón, pomelo, chirimoya..)
- 1 rodaja grande de melón, sandía o piña.
- 2-3 piezas de ciruelas, mandarinas, higos, nísperos..
- 1 taza de fresas, cerezas, uvas, moras, etc.

# IMPORTANCIA DE LAS F&V



- 🍎 Su mayor componente es el agua (aprox. 90% de su peso) por lo que sus calorías (valor calórico) es generalmente bastante bajo.
- 🍎 Por esta razón, aparte de su alta cantidad de fibra; son alimentos ideales para mantener o bajar de peso.
- 🍎 Son también una excelente fuente de minerales y vitaminas (muchas de ellas con acción antioxidante) lo que las convierte en alimentos que contribuyen a prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares, degenerativas e incluso de cáncer.

## SABÍAS QUE...

### En el caso de las frutas...

sus vitaminas se encuentran sobre todo bajo la piel, por lo que si es posible, se recomienda evitar un pelado profundo.

### En el caso de las verduras...

si se cocinan mucho pierden algunas de sus vitaminas y minerales. Tratar de consumir al menos una vez al día verduras crudas (ensaladas) y al cocinarlas, se recomienda hervirlas al vapor o al horno. Esto tiene que ser con poca cantidad de agua y en una olla rápida para que la cocción sea en el menor tiempo posible y reducir las pérdidas nutritivas.

# LOS ANTIOXIDANTES



- 🍌 **Los antioxidantes** no sólo se encuentran en nuestro cuerpo, la mayoría de los seres vivos dispone de sus propias defensas antioxidantes, en particular las verduras.
- 🍌 La presencia de los antioxidantes **protegen a nuestro cuerpo de enfermedades** por lo que se recomienda ingerir cada día las frutas y verduras de diferentes colores.
- 🍌 **Los antioxidantes más estudiados son ciertas vitaminas A, C, E, minerales y fitoquímicos** (compuestos propios de las plantas) entre los que destaca la familia de los polifenoles, que dan color, aroma, etc. a las frutas y verduras.

CUANTO MÁS COLORES TENGAN LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS...  
**¡ MÁS ANTIOXIDANTES POSEEN !**

# F&V RICAS EN ANTIOXIDANTES



PALTA



BROCOLI



BAYAS: ARANDANOS, MORAS, FRESAS Y FRAMBUESAS



COLIFLOR Y COLES EN GENERAL



ZANAHORIAS



CITRICOS



TOMATE



CEBOLLAS



UVAS



ESPINACAS

# ¿ QUÉ PASA SI NO COMEMOS...?



- 🍌 **Cuando no comemos suficientes frutas ni verduras** el cuerpo no tiene antioxidantes necesarios y nos enfermamos mucho más fácil porque no hay nada que nos proteja.
- 🍌 Por ejemplo **se producen daños** aumentando el riesgo cardiovascular.
- 🍌 **Aumenta el riesgo** de tumores, de envejecimiento y de enfermedades del sistema nervioso como el Parkinson.

# ¿ QUÉ ENFERMEDADES PREVIENEN ?



Cada día se están descubriendo más beneficios:

- Retardan el envejecimiento
- Previenen de muchas enfermedades (cáncer, diabetes, cardiovasculares, hipertensión, etc)
- Previenen el cáncer
- Reducen alergias
- Poseen acción anti-inflamatoria.
- Acción diurética.

## **FITOQUIMICOS:**

sustancias antioxidantes que se encuentran en los alimentos de origen vegetal y que son muy importantes para nuestra salud.

# LA SALUD EN 5 COLORES

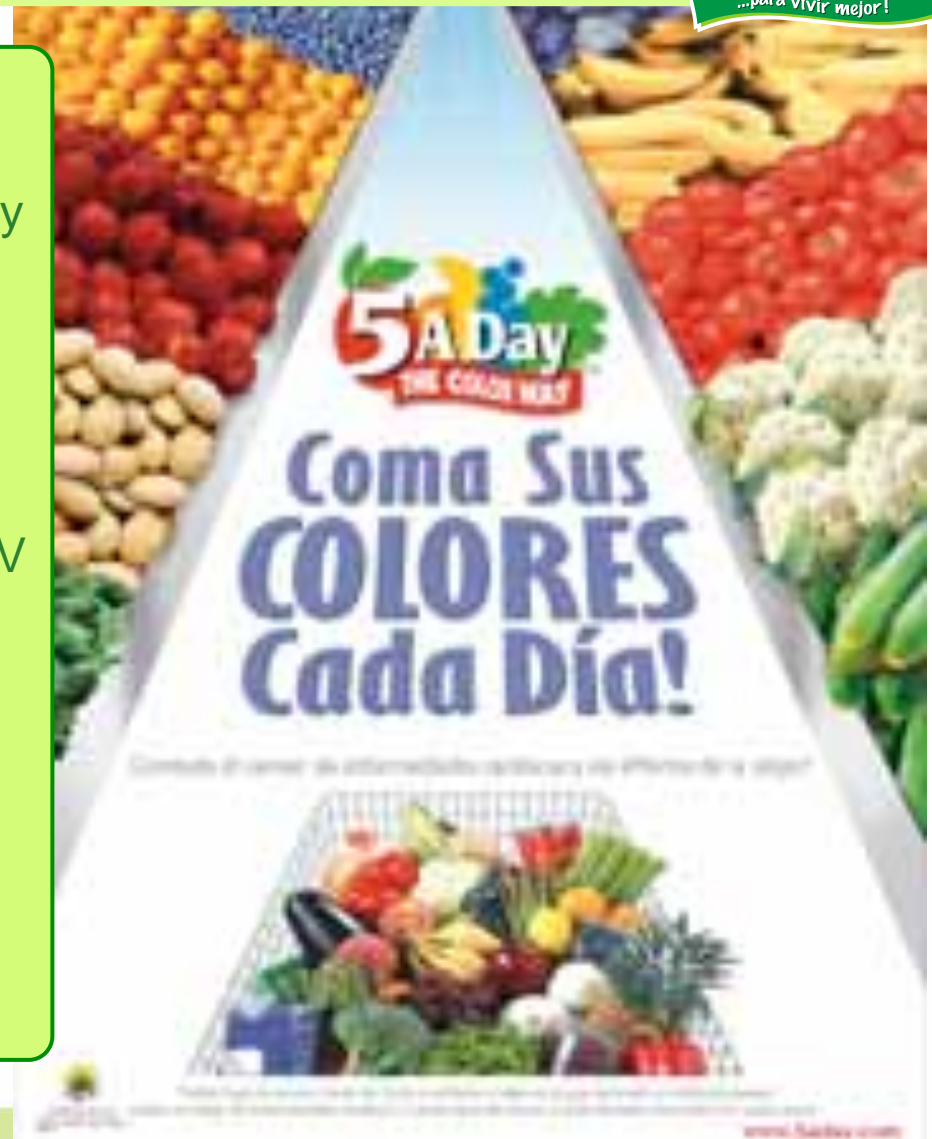


- Los colores representan la variedad de los nutrientes.
- Cada color nos da algo único muy importante para nuestra salud (diferentes vitaminas, minerales, fitoquímicos) que ayudan a prevenir enfermedades.
- Ojo: los suplementos no nos dan los antioxidantes ni los fitoquímicos que nuestro organismo necesita!

# LOS COLORES DE LA SALUD



- Mientras más rojo, anaranjado, verde, amarillo y azul consuma, **MÁS y MEJORES** serán los beneficios para la salud
- Las investigaciones sobre nutrición indican que las F&V coloridas contienen **MÁS** vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos que el cuerpo necesita para estar sanos y hacer que se sientan maravillosamente bien.



- Al añadir rojos profundos y rosados, también estará añadiendo un fuerte antioxidante llamado LICOPENO.
- Los tomates, las toronjas rojas y rosadas, la sandía, la papaya y el pimiento rojo contienen licopeno.
- Las dietas ricas en licopeno tienen la habilidad de combatir las enfermedades al corazón y algunas formas de cáncer (próstata).



# ROJO

# LOS COLORES DE LA SALUD



NARANJA



- 🍌 El anaranjado, como el camote, los mangos, las zanahorias y los duraznos, contienen BETA CAROTENO (antioxidante) que refuerza nuestro sistema inmune.
- 🍌 El grupo anaranjado es rico en vitamina C.
- 🍌 Son buenos para salud de la ojos y de la piel y refuerzan el sistema inmunológico.
- 🍌 Las frutas y las verduras de brillante color amarillo ofrecen beneficios iguales a los del grupo color naranja.

AMARILLO

## LOS COLORES DE LA SALUD



# VERDE

- Son ricos en Fitoquímicos y Antioxidantes
- Por ejemplo, la LUTEÍNA y la ZEAXANTINA se encuentran en la espinaca, la col rizada, el brócoli, protegen los ojos
- Las verduras crucíferas, como el repollo, las coles de Bruselas, la col rizada y el nabo, pueden reducir el riesgo de cáncer.
- Las verduras verdes también están cargadas de vitaminas (folato) minerales esenciales y fibra.

# LOS COLORES DE LA SALUD



- Las frutas y verduras de estos colores esta llenos de fitoquímicos y antioxidantes
- Las ANTOCIANINAS, que dan el color azul a ciertas frutas y verduras son buenas en defender al organismo contra el cáncer, reducir los coágulos en a sangre y prevenir enfermedades del corazón.



# AZUL MORADO

## LOS COLORES DE LA SALUD

- Las verduras como las cebollas, el ajo, los cebollinos, nabos y todas las variedades de cebollas, contienen el fitoquímico “ALICINA” buena para bajar el colesterol, presión arterial y combate las infecciones.
- Los ÍNDOLES y SULFORAFANOS se encuentran la coliflor, ayudan a prevenir el cáncer
- Los POLIFENOLES se encuentra en las peras y las uvas blancas, ayudan a reducir el riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer.



**BLANCO**





# TABLA RESUMEN DE LOS 5 COLORES

COLOR	ALGUNAS FUENTES	BENEFICIOS
<b>AZUL O MORADO</b>	Uvas moradas, pasas oscuras, ciruelas, pasas, arándanos, col morada	Pueden disminuir el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón y complicaciones de la diabetes. Pueden ayudar a controlar la presión alta y retardar algunos de los efectos del envejecimiento.
<b>ROJO</b>	Tomates, derivados del tomate (salsa para espagueti, jugo de tomate, etc.), sandía, guayabas Cerezas, fresas, manzanas rojas, cebolla roja, betarragas.	Pueden disminuir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Pueden disminuir el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón y complicaciones de la diabetes. Pueden ayudar a controlar la presión alta y retardar algunos de los efectos del envejecimiento.
<b>ANARANJADO OSCURO</b>	Mangos, camotes, melón, zanahorias, zapallo, albaricoque.	Pueden disminuir el riesgo de cáncer y enfermedades del corazón. Ayudan a mantener la vista sana y fortalecen el sistema inmune.
<b>AMARILLO ANARANJADO</b>	Naranjas, toronjas, papaya, nectarinas, peras.	Pueden disminuir el riesgo de cáncer y enfermedades del corazón. Pueden fortalecer los huesos y dientes, ayudar al cuerpo a sanar las heridas, y mantener la piel y la vista sanas.
<b>AMARILLO VERDOSO</b>	Espinaca, hojas verdes de berza, kiwi, lechuga romana, garbanzos.	Ayudan a mantener la vista sana y pueden disminuir el riesgo de enfermedades comunes de la vista más tarde en la vida.
<b>VERDE</b>	Brócoli, repollo verde, acelga, col china.	Pueden disminuir el riesgo de cáncer y ayudar al cuerpo a eliminar químicos cancerígenos.
<b>BLANCO</b>	Cebolla, ajo, cebollas, cebollín, nabo, zanahorias, zapallo, orejones.	Pueden disminuir el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón, y infecciones. Pueden reducir el colesterol elevado y ayudar a controlar la presión alta.

El color es prueba de que los alimentos que comemos contienen poderosos fitonutrientes, además de vitaminas, minerales, fibra y sabor. Los coloridos químicos dentro de los vegetales aparentemente ayudan al cuerpo a combatir las enfermedades y algunos contribuyen a retardar el envejecimiento. El escoger colores diferentes también ayuda a consumir las 5 porciones diarias de frutas y verduras que el cuerpo necesita para mantenerse saludable.

El color de una verdura indica cuáles son los beneficios saludables, como se muestra en la siguiente tabla.



# El arte de una vida saludable

# Wong

## AMARILLO-ANARANJADO AYUDA A:

- Disminuir el riesgo de padecer ciertos tipos de Cáncer.
- Prevenir y disminuir enfermedades cardiovasculares.
- Prevenir lesiones de la vista.
- Beneficiar el sistema inmunológico.

Durazno - Mandarina - Papaya - Naranja - Mango - Papa Amarilla - Manzana Golden - Melón Coqui - Pimiento Amarillo - Piña - Zanahoria - Nectarina - Camote Amarillo - Zapallo Madre - Ajo Amarillo - Cilantro.

## VERDE AYUDA A:

- Prevenir lesiones de la vista.
- Disminuir el riesgo de ciertos tipos de Cáncer.
- Mantener la salud de hueso y dientes.

Palta - Apio - Brocoli - Vainita - Arvejas - Espárragos Verdes - Espinaca - Lechuga - Limón - Melón Honey Dew - Pimiento Verde - Uva Verde - Tuna - Kiwi - Alchafafa - Zopallito Italiano - Pepinillo - Acelga - Albahaca - Arúgula - Coqui - Col China - Col Corazón - Culantro - Habas - Holantao.

## ROJO AYUDA A:

- Prevenir y disminuir enfermedades cardiovasculares.
- Mejorar la función de la memoria.
- Disminuir el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.
- Mantener en buen estado el Tracto urinario.

Fresa - tomate - Frambuesa - Manzana Roja - Sandía - Pimiento Rojo - Uva Red Globe - Cereza - Rocoto - Toronja Rubi - Cebolla Roja.

## AZUL-MORADO AYUDA A:

- Mantener en buen estado el Tracto urinario.
- Beneficiar la función de la memoria.
- Brindar propiedades antioxidantes.
- Disminuir el riesgo de ciertos tipos de Cáncer.

Berenjena - Ciruela - Higo - mora - Uva Negra - Col morada - Maiz morado.

## BLANCO AYUDA A:

- Regular el nivel de colesterol.
- Disminuir el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.

Choclo - Ajo - Cebolla Blanca - Califlor - Guamabana - Papa - Champiñones - Plátano - Papa Blanca - Chirimoya - Poro - Nabo.

# ESTO TE VA A INTERESAR...



- 🍌 Zanahoria, zapallo, espinaca, brócoli por su alto contenido de beta caroteno previenen el cáncer de la mama.
- 🍌 Brócoli, repollo, coliflor, el tomate poseen propiedades antioxidantes por lo que previenen el cáncer de próstata.
- 🍌 Espinacas, mango, lechuga son fuentes de vitamina A y E, por su alto contenido de beta caroteno protegen la piel, dientes y encías. Además de prevenir infecciones e inflamaciones.
- 🍌 El tomate y zanahoria posee alto concentrado de vitamina B1, por lo que favorece el correcto funcionamiento del sistema circulatorio y nervioso.
- 🍌 La palta rica en ácidos grasos omega 6 indispensables para la salud del corazón y para reducir el colesterol malo
- 🍌 Chirimoya, maracuyá favorece la función del sistema nervioso por poseer una vitamina llamada niacina que ayuda en la liberación de energía de los alimentos.
- 🍌 Toronja, limón, mandarina, son ricas en vitamina C y ayudan a la formación del colágeno y participan en los mecanismos de defensa contra las infecciones.
- 🍌 Papaya, melón, plátanos, contienen mucho potasio que favorece al funcionamiento de los músculos.



## MÁS RAZONES DE CONSUMO...

- Nos mantiene hidratados.
- Son fuente de vitaminas y minerales.
- Son fuente de antioxidantes y fitoquímicos.
- Ricas en fibra.
- Diuréticas.
- No tienen grasas.
- Son y fácil de consumir y de mezclar en preparaciones.
- Son muy ricas para los niños y adultos en general.

