

LA DIETA

ARCOIRIS



COGNITA

Nutrición y Vida Saludable

¡AGREGA COLORES!



- Mientras más colores incluyamos en nuestra dieta, más saludables vamos a ser.
- Debemos consumir 5 porciones de frutas y/o verduras al día.
- Podemos incluirlas en sopas, tortillas, ensaladas, batidos, aperitivos, etc.



Las futas y verduras disminuyen enfermedades como obesidad, diabetes, cáncer, problemas cardíacos, etc., pero los diferentes colores tienen diversas propiedades.

ES FUNDAMENTAL COMBINAR 2 A 3 COLORES AL DÍA, PARA OBTENER SUS BENEFICIOS.



BENEFICIOS POR COLOR

Rojo

- Tienen efecto antioxidante, mejoran la presión sanguínea, regulan los niveles de azúcar en la sangre y nos protegen de algunos tipos de cáncer.
- Por ejemplo el licopeno, presente en el tomate, protege nuestro corazón.



BENEFICIOS POR COLOR

Amarillo y naranja

- Ayudan a mejorar la vista, cuidar las articulaciones y además fortalecen el sistema inmune.
- Por ejemplo el betacaroteno, presente en la zanahoria, que aumenta la agudeza visual.



BENEFICIOS POR COLOR

Verde

- Fortalecen huesos y dientes, reducen el estreñimiento y protegen contra algunos tipos de cáncer.
- Por ejemplo los prebióticos, presentes en verduras de hojas verdes, mejoran nuestra salud intestinal.



BENEFICIOS POR COLOR

Morado

- Cuidan al corazón y al cerebro, mejorando la atención y concentración.
- Por ejemplo los polifenoles, presentes en los arándanos, protegen nuestro sistema nervioso.



BENEFICIOS POR COLOR

Blanco

- Protegen el sistema inmune y contribuyen a mejorar enfermedades crónicas no transmisibles.
- Por ejemplo glucoquinina, presente en la cebolla, ayuda a reducir el exceso de azúcar en la sangre (“insulina vegetal”)





- Es importante involucrar a los niños y adolescentes en su proceso de alimentación.
- Conectar con los alimentos inspira a comer más saludable. Ir a la feria, plantar semillas, lavar y desinfectar las frutas y verduras lo hacen más interesante.
- Formar hábitos es un trabajo de todos y debe ser constante. Los niños imitan a sus modelos.
- La familia es el principal ejemplo.
- Rainbow food video:

<https://www.youtube.com/watch?v=115FmCESlks&feature=youtu.be>



A top-down view of a white ceramic plate centered on a white, textured surface. The plate is surrounded by a variety of fresh produce, including several red tomatoes (one whole, one sliced), green leafy herbs, a bunch of green onions, a banana, a white onion, a slice of orange, a slice of grapefruit, and purple cauliflower. The text is written in a green, sans-serif font on the plate.

TE INVITAMOS A CONOCER
Y PROBAR NUEVOS ALIMENTOS.
SÉ PROTAGONISTA DE
TU SALUD