



¿TE QUIERES VER Y SENTIR BIEN?

COME 5 VECES FRUTAS Y VERDURAS
FRESCAS DE DISTINTOS
COLORES CADA DÍA



¿QUÉ NOS APORTAN LAS FRUTAS Y VERDURAS?

VITAMINAS

Mantienen sanos tejidos y órganos, protegen de enfermedades e infecciones.

ANTIOXIDANTES

Carotenoides, flavonoides y licopeno entre otros, protegen del daño y envejecimiento celular.

FIBRA

Disminuye niveles de colesterol y glicemia, favorece una adecuada digestión.

MINERALES

Favorecen la adecuada función del sistema nervioso, muscular y óseo, contribuyen a mantener la presión sanguínea en rangos normales.

AGUA

Permite mantenernos hidratados y que se realicen todas las funciones del cuerpo con normalidad.

¿CUÁNTAS PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS NECESITAS COMER DIARIAMENTE?

Con 5 porciones diarias puedes tener el peso que deseas y vivir más.

● En almuerzo y cena, incluye siempre una ensalada surtida con diferentes colores.



● Prefiere postres de frutas.



● Come colaciones saludables a base de frutas y verduras.





CONSEJOS PRÁCTICOS PARA CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS

- Prefiere comer las frutas frescas enteras. Así aprovechas mejor su fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Comienza cada día con una fruta natural o una ensalada de frutas.
- Aumenta al doble el tamaño de la porción de verduras que comes habitualmente.
- Agrega diferentes verduras al arroz o las pastas, por ejemplo: zapallo italiano, zanahoria, berenjena o brócoli.
- Cuando sientas hambre, come una fruta o una verdura. Agrega verduras como tomate, lechuga o pepino a tu sándwich.

2ª EDICIÓN 2020

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 las autoras.

Autoras: Isabel Zacañas, Carmen Gloria González, Lorena Barrios.

www.5aldia.cl • www.inta.cl/material-informativo • [@5aldiachile](https://twitter.com/5aldiachile)



International Year
of Fruits & Vegetables
AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS
2021



CUIDA EL PLANETA
DUCE
UTILIZA
CICLA

