

COLORES Y SABORES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La concientización a la población acerca de la importancia de consumir frutas y hortalizas desde los primeros años de vida es importante para una alimentación saludable.

En Bolivia el consumo diario de frutas y hortalizas, en promedio, es muy bajo. Como se puede observar en las tarjetas, las hortalizas aportan numerosos nutrientes con beneficios importantes para la salud. Por esto, se debe tomar conciencia de este problema y comenzar a incorporar en las distintas comidas del día, un poco más de frutas y hortalizas.


Lo ideal sería incluir al menos una de cada color en nuestra alimentación diaria, pues cuanto más variadas y coloridas sean nuestras comidas, mayor variedad de nutrientes tendrán.

Les proponemos conocer de manera específica los aportes nutricionales y beneficios para la salud de acuerdo a los colores de las diferentes hortalizas a través de estos señalizadores.

Que lo disfruten. Buen provecho.
Fundación AGRECOL Andes


COLOR VERDE



- 
- Son fuente de vitamina A, C, K y ácido fólico, que ayudan a mantener saludable la retina de los ojos, fortalecen el sistema inmunológico y son de gran importancia para el desarrollo y la función del cerebro.
 - Además, son ricos en calcio y magnesio que mantienen los dientes y huesos fuertes y regulan el funcionamiento de músculos.
 - Son fuente de fibra, que es muy importante para la buena digestión y prevenir cáncer de colon.
 - Deben su color a la presencia de clorofila, la cual funciona como depurativo y antioxidante, lo que ayuda a mantener un buen estado de salud.
 - Entre las hortalizas de este color se encuentran: Vaina, arveja, haba, brócoli, acelga, lechuga, espinaca, apio, rúcula y perejil.


COLOR NARANJA Y AMARILLO



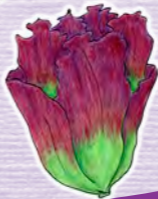
- 
- Son fuente de vitaminas A, C y ácido fólico entre otras vitaminas del complejo B. Son muy efectivos como antioxidantes, ayudan a fortalecer la vista, mejoran la función del sistema inmunológico, aumentan las defensas del cuerpo y son importantes para el buen desarrollo y mantenimiento del sistema nervioso.
 - Aportan minerales como el magnesio y el potasio que ayudan a regular el funcionamiento del sistema muscular y nervioso.
 - Entre las hortalizas de este color se encuentran: Zanahoria, calabaza, zapallo, tomate amarillo y pimentón amarillo.


COLOR ROJO



- 
- Son fuente de vitaminas A, C y ácido fólico entre otras vitaminas del complejo B. Actúan como antioxidantes, fortalecen el sistema inmunológico y son importantes para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
 - Son ricos en antocianinas y licopeno, compuestos antioxidantes y antiinflamatorios que contribuyen a reducir el riesgo de padecer enfermedades de corazón, problemas de memoria o incluso cáncer.
 - Además, contienen minerales como potasio, magnesio y selenio.
 - Entre las hortalizas de este color se encuentran: Pimentón rojo, tomate, ají y rábano.

COLOR MORADO



- 
- Son fuente de vitaminas del complejo B y vitamina C, importantes para el sistema nervioso e inmunológico.
 - Son ricos en antocianinas y fenólicos, sustancias antioxidantes y antiinflamatorias que contribuyen a prevenir enfermedades cardiovasculares y cáncer, mantener activa la memoria, mejorar el sistema urinario y retardar el proceso de envejecimiento.
 - Aportan además minerales, como el potasio y el magnesio, que ayudan a regular el funcionamiento del sistema muscular y nervioso.
 - Entre las hortalizas de este color se encuentran: Cebolla morada, berenjena, remolacha, repollo morado y lechuga morada.

COLOR BLANCO



- Son fuente de vitaminas del complejo B, tienen un alto contenido de potasio y magnesio. Tienen un alto efecto anticancerígeno, antiinflamatorio y estimulan el sistema inmunológico.
- Aportan una gran cantidad de fibra y alicina, que puede ayudar a regular el nivel de colesterol y evitar la formación de coágulos, por lo tanto, el riesgo de hipertensión, hipercolesterolemia y enfermedades cardiovasculares.
- Entre las hortalizas de este color se encuentran: Cebolla, ajo, puerro, coliflor, repollo y nabo.

Textos elaborados en base a "INTA Chile (2016): Los colores de la salud." - Dibujos: Charlotte Sidler

Que tenga buena salud

En el marco del proyecto AID 011 457

Elaborado por:



20 Años

Con el financiamiento y apoyo de:



comundo 