



Contenido alimentario Nutricional:

El consumo de frutas y verduras entre los niños y adolescentes se aleja de las recomendaciones nutricionales, pese a que una adecuada alimentación les permite alcanzar su crecimiento y potenciales de desarrollo máximos. Fomentar el consumo de estos alimentos entre los más pequeños es, por tanto, indispensable. Y aunque pueda parecer una misión imposible, no lo es. Para enriquecer la alimentación infantil, las comidas se deben transformar en un momento placentero, que incluyan variedad de alimentos de los distintos grupos (verduras, hortalizas, frutas, legumbres y pescados), que les permita a los más pequeños disfrutar de una alimentación equilibrada y saludable.

A su vez, se sabe que los hábitos saludables se forman e inculcan en la infancia. Altos consumidores de frutas y verduras en la infancia continúan siéndolo de adultos. Desde luego el papel de la familia es imprescindible en la adquisición de hábitos saludables, no hay nada mejor que enseñar con el ejemplo para que los niños logren su consumo, pero la escuela es un *Ámbito ideal para contribuir en la adquisición de hábitos saludables y en la prevención de enfermedades por malnutrición.*

Listado de frutas y verduras según color y propiedades nutritivas

Color verde

El color verde se debe a la presencia de la clorofila, aportan pocas calorías y son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra.

Las hojas verdes, en particular, tienen un alto contenido de hierro, ácido fólico y vitamina C, nutriente que fortalecen nuestro sistema inmune.

Y las frutas y verduras con un color verde claro combinado con amarillo, tienen carotenoides. Estos componentes son antioxidantes y ayudan a prevenir problemas oftalmológicos.

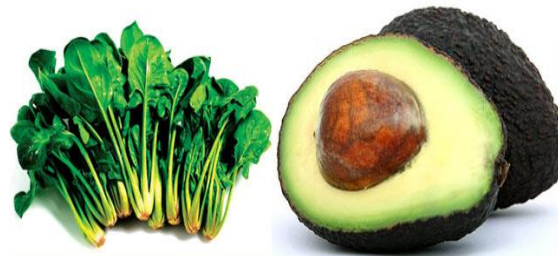
Ejemplos: Lechuga, repollo, achicoria, berros, acelgas, espinacas, palta.



verde

Brócoli, coles de bruselas, repollo o col, nopales, col china, coliflor y acelgas.

Beneficios: los alimentos verdes contienen químicos naturales llamados isotiocianatos, como el sulforafano, e indoles, los cuales estimulan la producción de enzimas que combaten el cáncer de hígado.



Amarillo-
verde

Espinaca, palta, melón esmeralda, hojas de mostaza, choclo, arvejas, calabaza italiana, kiwi, pepino, lechuga romana, pimiento verde y amarillo, vainitas, zucchini,

Beneficios: mayor protección para los ojos: Estos alimentos contienen luteína y zeaxantina, que puede ayudar a combatir las cataratas y la degeneración macular.

Color amarillo y anaranjado

Los fitoquímicos son los responsables del color naranja junto con los carotenoides. Estos componentes son precursores de la vitamina A, y esta vitamina a su vez, participa en la síntesis hormonal, en la diferenciación y crecimiento celular, y en la respuesta inmune. En concreto, ayudan a mantener bien la vista, fortalecen el sistema inmune y evitan las lesiones en la piel.

Los alimentos de color naranja claro tienen también flavonoides, un componente con propiedades antiviricas, antiinflamatorias, antihistamínicas y antioxidantes.

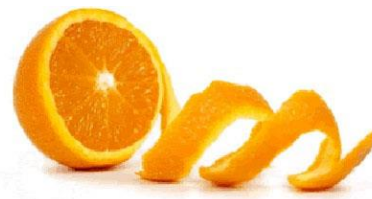
Ejemplos: zanahoria, zapallo, choclo, calabaza, piña, naranja, damasco.



Naranja

Zanahorias, mangos, damascos, calabazas, melones, zapallos, guayaba y camotes.

Beneficios: el betacaroteno ayuda a la salud de los ojos y piel. Además puede reducir el riesgo de ciertos cánceres.



Amarillo –
Naranja

Naranjas, mandarinas, duraznos, papayas, nectarinas, piñas, membrillos y toronjas amarillas.

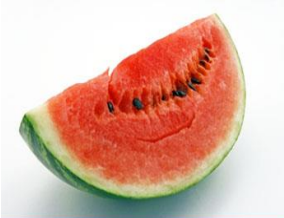
Beneficios: este grupo primo del color naranja es rico en beta-criptoxantina y antioxidantes. Protege a las células de dañarse.

Color rojo

Los alimentos de color rojo contienen licopeno, tanto los de color rojo suave como los de color rojo intenso y los rojos oscuros pasando a morado.

Este componente tiene una fuerte capacidad antioxidante y algunos estudios demuestran que protege contra el cáncer de próstata, las enfermedades cardiovasculares y las quemaduras por la exposición a la luz ultravioleta.

Ejemplos: Tomate, sandía, pomelo, frambuesas, uvas, pimientos, remolacha.



Rojo

Tomates y productos derivados como salsa o ketchup, pomelo rosado, sandía y rabanitos.

Beneficios: te provee de una buena porción de licopenos, que son antioxidantes que combaten el cáncer.



**Rojo -
Púrpura**

Uvas rojas y moradas, ciruelas frescas o secas, fresas, arándanos rojos y púrpuras, frambuesas, moras, cerezas, fresas, berenjenas, higos, manzanas rojas, vino tinto, pimienta roja, col morada.

Beneficios: estos alimentos contienen antocianinas, antioxidantes poderosos que pueden disminuir tu riesgo de enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares porque inhiben la formación de coágulos.

Color Blanco

Estas frutas y verduras son ricas en fotoquímicos y en potasio.

Las propiedades de estos componentes son muy beneficiosas para el sistema circulatorio. Previenen las enfermedades cardiovasculares, regulan la presión sanguínea, reducen el colesterol y además previenen la diabetes.

Ejemplos: Cebolla, cebollín, ajo, puerro, plátano.



**Blanco-
verde**

Ajos, cebolla de verdeo, cebollas, apios, poro o puerro, alcachofas, hongos y espárragos.

Beneficios: el ajo y la cebolla contienen alicina que combate tumores. Son ricos en flavonoides los cuales te protegen contra el daño celular.

Lorena Narpe

Licenciada en Nutrición
Dirección de Derecho a la Alimentación
Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes
Ala Este 1º Piso Casa de Gobierno - 4493050