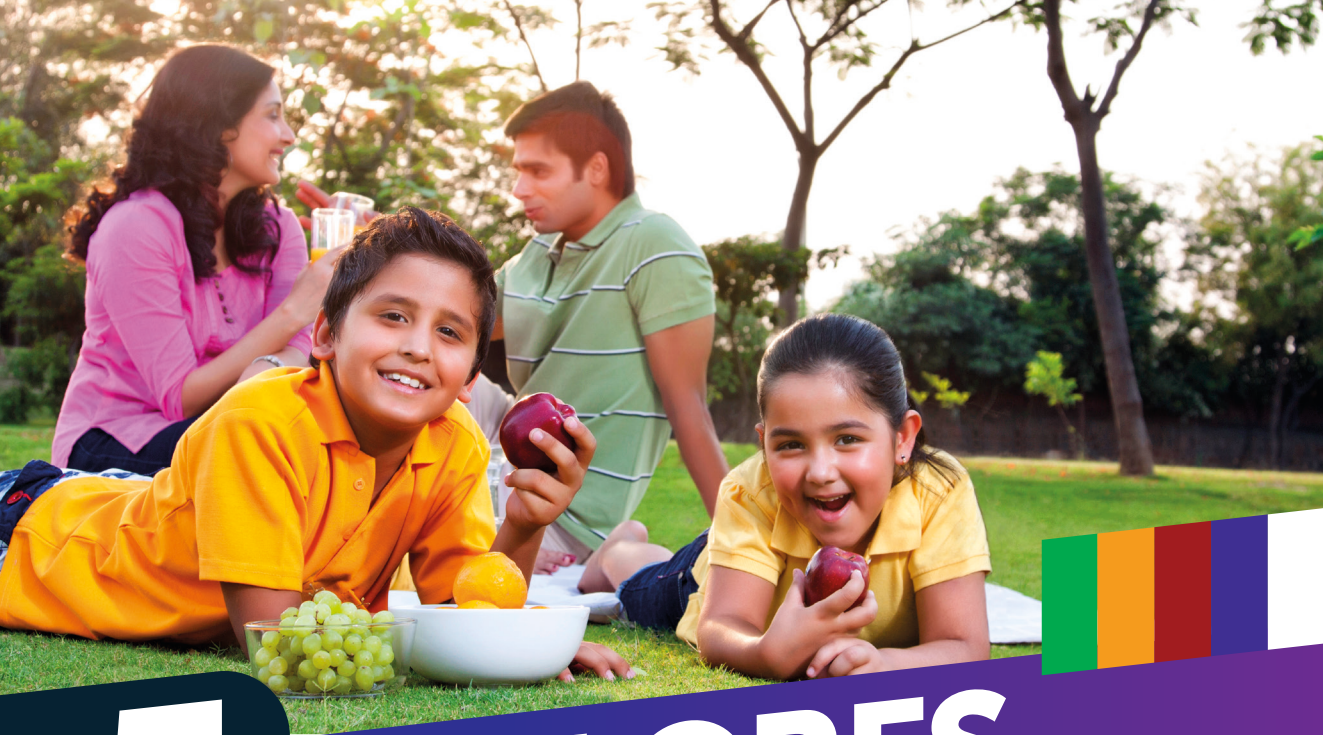

5 COLORES

5 PORCIONES

JUNAEB Ministerio de Educación Gobierno de Chile

Elige vivir sano

contrapeso

5 al día

COLACIÓN SALUDABLE

inta

¿CUÁNTO COMER?

3 Verduras + 2 Frutas al día

¿Por qué comer verduras y frutas todos los días?

Son importantes para crecer y estar sano, por su contenido de: vitaminas, minerales, fibra, agua compuestos antioxidantes y bioactivos.

Dale color a tus comidas

Cada vez que te alimentes, incluye estos 5 colores:

- azul-morado
- amarillo-anaranjado
- rojo
- verde
- blanco

AGREGA VERDURAS Y FRUTAS

en cada comida que realices en el día

Todas las frutas y verduras son bajas en calorías, tienen un bajo aporte de sodio, son libres de grasas, por lo que ayudan a mantener un peso saludable y a prevenir enfermedades.

5 COLORES
de verduras y frutas en tu plato

La variedad de colores aporta distintos beneficios y sabor a las comidas.

Cada plato debe tener al menos 2 colores.

Siempre agrega verduras a las preparaciones con huevo, fideos, arroz o legumbres.

Lleva verduras o frutas trozadas para la colación.

2ª EDICIÓN 2018 / 3.000 EJEMPLARES

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos Dr. Fernando Monckeberg Barros, INTA de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

www.5aldia.cl **inta.cl/material-informativo/**