


Tu día siempre
puede tener más
color y sabor

**INCLUYENDO
5 AL DÍA
EN TU DIETA**





Tal vez te estés preguntando, **¿QUÉ SIGNIFICA 5 AL DÍA?**

5 al Día es nuestro nombre y lema, y es una invitación a consumir, al menos, 5 porciones de verduras y frutas todos los días, combinando distintos colores y variedades. Porque ¡cada porción cuenta!



¿POR QUÉ COMER MÁS VERDURAS Y FRUTAS?

Primero por tu salud, las frutas y verduras:

- Aportan vitaminas y minerales que fortalecen las defensas.
- Tienen fibra, que ayuda a la digestión y previenen el estreñimiento.
- Ayudan a mantener un peso saludable, al ser bajas en calorías y muy saciantes.
- Reducen el riesgo de enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.
- Su consumo diario está asociado con más energía, mejor ánimo y bienestar general.

En segundo lugar, por nuestro planeta:

- Las frutas y verduras de temporada, producidas localmente, tienen menor huella ambiental.
- Aprovecharlas bien, ayuda a disminuir los desperdicios, cuidar los recursos y el trabajo de quienes las producen.

Así, al consumir frutas y verduras, ¡gana tu salud y gana el planeta!

A LA HORA DE ELEGIR:

- Prefiere variedad de verduras y frutas cada día.
- Incluye en cada comida, al menos una fruta o verdura.
- Atrévete a probar una fruta o verdura nueva, cada semana.
- Fíjate en los colores, ¡mientras más variados, más nutrientes!
- Una fruta o verdura con forma irregular es igual de nutritiva.

¡Más color es más salud!

No dejes al azar tu salud,

ANTES DE CONSUMIR, ¡PLANIFICA!

- Planifica tus compras y consume primero lo que madura más rápido.
- Escoge distintas preparaciones: ensaladas, guisos, tortillas o budines.
- Lleva siempre una fruta como colación; es práctica, sabrosa y saludable.
- Ten en casa fruta lavada y lista para comer en porciones.
- Prefiere la fruta entera o picada, así aprovechas mejor sus nutrientes y fibra. Evita los jugos de fruta.

¡Pequeños cambios son grandes beneficios!



¡Un momento! pero **¿QUÉ ES UNA PORCIÓN?**

En frutas:

- 1 unidad mediana.
- 1 taza de frutas pequeña como uvas, arándanos o frutas picadas.

En verduras:

- 1 plato mediano de ensalada.
- 1 taza de verduras cocidas.

Y este sería un ejemplo de 5 porciones al día:

- **Desayuno:** 1 lácteo (yogur, leche o queso) + 1 fruta picada + pan con huevo.
- **Almuerzo:** 1 plato de legumbres o arroz con carne + 1 plato de ensaladas variadas + postre de leche.
- **Colación / Once:** 1 fruta con yogur.
- **Cena:** 1 guiso con verduras (tortilla o budín de verduras).

Aquí, nada es desechable, **¡TODO SE APROVECHA!**

- Compra solo en cantidades adecuadas, ordena tu refrigerador y haz rotar tus alimentos según su duración.
- Usa todas las partes comestibles: tallos de brócoli en sopas, hojas de betarraga en ensaladas, etc.





¡Ya lo tienes!

5 AL DÍA ES SABOR, ES COLOR, ES SALUD

Cada día puede ser un desafío, pero con metas pequeñas puedes lograr grandes cambios. Tu salud y tu cuerpo te lo agradecerán.

Si quieres más ideas para consumir más verduras y frutas, visita nuestro sitio web o nuestras redes sociales en Facebook e Instagram, tenemos más preparaciones y sugerencias para que alcances tus 5 porciones al día. ¡Anímate y únete a nuestra gran comunidad!

AUTORAS: CARMEN GLORIA GONZÁLEZ Y LILIAN FONSECA

**CONÉCTATE CON 5 AL DÍA,
PORQUE ¡5 AL DÍA CONECTA CON TU SALUD!**



www.5aldia.cl



[5aldia.cl](https://www.facebook.com/5aldia.cl)



[5aldia.cl](https://www.instagram.com/5aldia.cl)