

## RECOMENDACIONES :

- ◆ Consumir por lo menos 5 porciones entre frutas y vegetales al día, de diferentes colores (rojo, amarillo, morado, etc.)

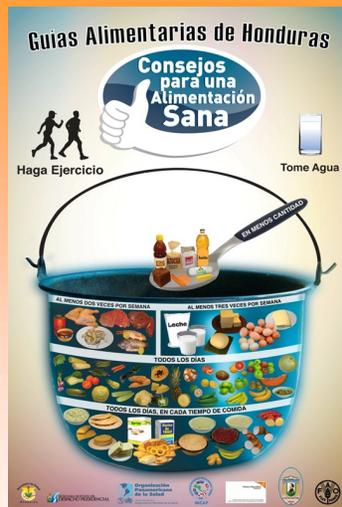


- ◆ Coma las frutas enteras, en rodajas o en trocitos (es mejor que los jugos). En la medida de lo posible es preferible comerlas con cáscara ya que con ello se aprovecha los beneficios de la fibra.

- ◆ Evite agregar azúcar, miel, sal o crema.

- ◆ Cocínelos por poco tiempo para que no pierdan su color, aspecto y textura; trate de usar poco agua al cocinarlos, una vez que el agua este hirviendo, agregue los vegetales, baje la temperatura y tápelos, de esa manera se disminuirá la pérdida de vitaminas.

- ◆ Para las ensaladas prefiera utilizar limón, vinagre, chile, cebolla, orégano, albahaca, o semillas, son más saludables que los aderezos de mayonesa y crema.

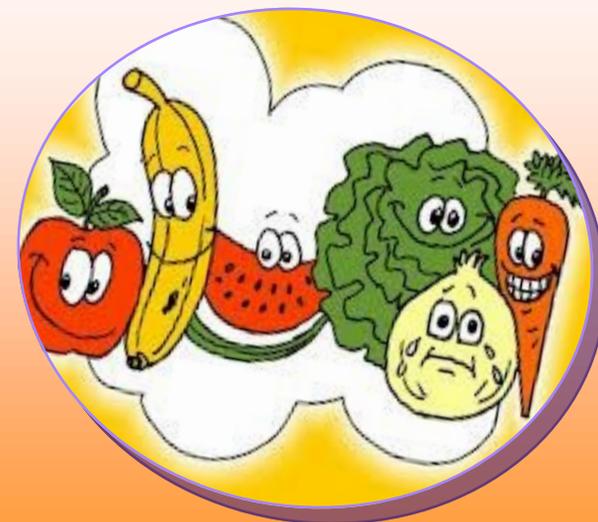


COMISIÓN NACIONAL DE LAS  
GUÍAS ALIMENTARIAS.  
HONDURAS



GUÍAS ALIMENTARIAS  
PARA HONDURAS  
MENSAJE 2

COMA FRUTAS Y  
VERDURAS  
DIARIAMENTE  
PORQUE TIENEN  
VITAMINAS QUE  
PREVIENEN  
ENFERMEDADES



## Función y ejemplos de vegetales y frutas según su color

Las frutas y verduras son importantes debido a su alto contenido de agua y otras sustancias como vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes necesarios para el funcionamiento del organismo.

## BENEFICIOS

- ◆ Previenen enfermedades crónicas tales como diabetes, hipertensión, obesidad, entre otras.

- ◆ Ayudan a tener una buena visión.

- ◆ Ayudan a tener una buena digestión, y evitan el estreñimiento.

- ◆ Ayudan también a mantener el peso adecuado.



### ROJO:

Fortalecen la memoria y previenen algunos tipos de cáncer y las infecciones urinarias. Ejemplos: tomate, sandía, chile, pimiento, manzanas, etc.



### NARANJA Y AMARILLO:

Ayuda a mantener una buena visión y una piel sana, ayuda al sistema que nos defiende de las infecciones y en procesos de cicatrización. Ejemplos: Zanahorias, piña, melón, mango, naranja, mango, papayas, etc.



### BLANCOS

Ayudan a prevenir los altos niveles de colesterol, problemas de corazón y los de la presión arterial. Ejemplos: Coliflor, bananos, pepinos.



### MORADO.

Retrasan el proceso de envejecimiento y evitan la formación de células que provocan cáncer. Ejemplos: Berenjena, uvas, remolacha, moras, ciruela.



### VERDE.

Ayudan a la formación adecuada del feto, a una buena visión y una buena cicatrización. Ejemplos: Brócoli, acelga, espinaca, apio, culantro.

Ejemplos de porciones de frutas y verduras que podemos consumir diariamente

### FRUTA



1 UNIDAD MEDIANA  
O RODAJA

### FRUTA EN TROZOS



1/2 TAZA

### JUGO DE FRUTAS



1/2 VASO

### VEGETALES CRUDOS



1 TAZA

### VEGETALES COCIDOS



1/2 TAZA