



III PLAN ANDALUZ DE SALUD
DELEGACIÓN PROVINCIAL DE SALUD DE SEVILLA

CONSEJERÍA DE SALUD



comer colores

Frutas y Verduras
fuente de salud



comer colores

fuerce de salud colores naturales

Los alimentos vegetales, especialmente las frutas, hortalizas y verduras, contienen pigmentos de diversos colores que contribuyen a su atractivo natural. Además estas sustancias colorantes son beneficiosas para la salud, e incluso anticancerígenos.

Usar bien los alimentos incluye también el saber elegir los de colores mas saludables, como los de las frutas, hortalizas y verduras.



Consejos para aprovechar el valor nutritivo de frutas y hortalizas

La mejor forma de aprovechar todas las propiedades de las verduras es consumirlas crudas, en ensalada

- Consumir frutas y verduras de estación: aportan vitaminas y minerales en mayor concentración y a menor costo.
- Las frutas y verduras crudas conservan mejor los nutrientes, ya que el calor desnatura algunos de ellos.
- Evitar la cocción prolongada y el recalentamiento.
- Introducir los vegetales en la cocción cuando el agua está hirviendo.
- En caso de pelar la verdura y la fruta hacerlo justo antes de consumirla.
- Cocinarlas preferentemente con cáscara y en trozos grandes.
- La cocción al vapor y en hornos a microondas conserva mejor el contenido de vitaminas y minerales.

comer
colores

color rojo



Aportan cantidades importantes de Vitamina C, y de Provitamina A (carotenos y carotenoides) y de minerales.

Se debe al licopeno de intensa acción antioxidante, ejerce protección contra la enfermedad cardiovascular y es un potente inhibidor de las células cancerígenas, y puede proteger al organismo frente al riesgo del cáncer de cérvix, colon-recto, esófago y estómago.

Se encuentra sobre todo en tomates, fresas, sandía, pimientos.

comer
colores

color verde



Las hortalizas de hojas verdes son muy ricas en folatos. Aportan vitaminas del grupo B, C y E. Algunos de estos alimentos son fuentes de minerales como: Calcio, Hierro, magnesio.

El color verde se debe a la clorofila, el pigmento vegetal más abundante. Se encuentra en las espinacas, la lechuga, alcachofas y en todas las plantas de la familia de las crucíferas (cuanto más verde mejor): coles, brécol, berro, etc. las cuales contienen diversos compuestos sulfurados que otorgan un aroma y sabor típico y son muy eficaces como agentes anticancerígenos. Este efecto persiste aún después de haber sido cocinadas.

comer
colores

color naranja



Las frutas y hortalizas de este grupo son una fuente importante de vitamina C.

Se debe a los carotenos, pigmentos vegetales. Se han descrito diversos efectos beneficiosos, basados sobre todo en sus propiedades antioxidantes:

- Protección contra la enfermedad cardiovascular .
- Protección contra algunos tipos de cáncer: próstata, pulmón, estómago.
- Protección contra la formación de cataratas y degeneración macular

El beta caroteno es el tipo de caroteno mas importante debido a que se transforma en vitamina A en el organismo. Se encuentra en las zanahorias, las naranjas, la calabaza, el mango, los albaricoques y otras frutas y verduras de color amarillento o anaranjado.

comer
colores

color morado



Contienen cantidades variables de diversas vitaminas y minerales, entre los que destacan potasio, calcio, hierro, magnesio y las vitaminas B y C. Aportan una cantidad importante de fibra dietética, ejerciendo una acción laxante suave

Se debe a las antocianinas, sustancias antioxidantes.

Su consumo se asocia a reducción del riesgo de enfermedades crónicas sobre todo enfermedad cardiovascular, cáncer, cataratas, disfunción inmune y cognitiva.

Se encuentra en: las uvas negras, arándanos, ciruelas negras, moras, piel de las berenjenas y otros alimentos de color morado.



color granate



Se debe a un tipo de antocianina, llamada betacianina. Actúa como antiséptico y antiinflamatorio en el aparato digestivo y como poderosa sustancia antioxidante en las células, protegiendo contra los procesos de envejecimiento y degeneración cancerosa.

Se encuentra en la remolacha y en la granada.

La granada es bastante rica en vitaminas C, E y B6, los minerales mas abundantes son el potasio, cobre y el hierro.

La remolacha contiene una cantidad importante de azúcares (hasta el 10% de su peso) , contiene vitaminas y minerales en diversas proporciones, destaca el potasio, calcio, magnesio y vitaminas C, B y una importante cantidad de folatos. Contiene además una cantidad notable de fibra que tiene la propiedad de facilitar el transito intestinal y sobre todo, de reducir el nivel de colesterol en la sangre al reducir su absorción en el intestino



color amarillo



Se encuentra en todas las frutas y en muchas verduras: en el maíz (luteína), las manzanas y cebollas (quercitina), cítricos: limón (hesperidina), naranjas (rutina), pomelo (naringina), cerezas (ácido elágico), uva (flavonoides fenólicos)

Lo dan diversos pigmentos: carotenoides y los flavonoides como la quercitina de las manzanas. Los flavonoides son los pigmentos mas comunes de las frutas y ejercen diversas funciones especialmente antioxidante. Potencian la acción de la vitamina C, protegen contra el cáncer y frenan el proceso degenerativo de la arteriosclerosis ejerciendo una moderada acción protectora contra el infarto.



Ventajas del consumo de **frutas y verduras**

- Existen muchas posibilidades de prevenir el cáncer con una adecuada alimentación especialmente con la ingesta de verduras, hortalizas y frutas. Su consumo protegen contra el cáncer de boca, faringe, laringe, pulmón, esófago, estómago, colon, mama, vejiga.
- Los beneficios de aumentar el consumo de verduras, hortalizas y frutas también se extienden a otras enfermedades crónicas: prevención de enfermedades cardiovasculares, prevención de la obesidad, Freno del deterioro por la edad, Estimulación del sistema inmune
- Las frutas y las verduras, son “paquetes” de nutrientes y otros constituyentes que son saludables para los seres humanos. La “teoría antioxidante” se centra en el papel de los micronutrientes que se encuentran en las frutas y las verduras, como las vitaminas C y E, así como los fitoquímicos. Se ha constatado que los carotenos (betacaroteno, luteína y licopeno), los flavonoides (compuestos fenólicos que son comunes en las frutas y verduras de consumo habitual, como manzanas y cebollas, bebidas derivadas de plantas como el té, el cacao y las uvas) y los fitoestrógenos (principalmente las isoflavones y los lignanos), son beneficiosos para la salud humana.



Ideas prácticas para consumir **frutas y verduras**

- Comience cada día con una fruta natural o un vaso de zumo de fruta natural.
- Aumente al doble el tamaño de la porción de verduras que come habitualmente.
- Elija un plato vegetariano por lo menos una vez por semana.
- Compre las verduras y frutas de la estación, son más económicas.
- Cuando sienta hambre, acostúmbrese a consumir una fruta o una verdura.
- Agregue verduras frescas o congeladas a un guiso o cualquier plato de pastas o huevo (tortillas, revueltos) como espinaca, acelga, tomate, cebolla, espárrago, judías verdes, calabaza, zanahorias, etc.
- Elegir algunas de las siguientes opciones para media mañana o media tarde: fruta fresca, macedonia de frutas, zumos frutas, zanahoria, apio, pepino, tomate
- Si suele preparar bocadillos asegúrese de colocarle verduras como lechuga, tomate, pepino, espárrago, etc.
- Cada semana incluya una fruta o verdura distinta a la que come habitualmente.
- Aportar variedad de sabores, olores, formas y consistencias: un plato bien preparado siempre despierta el interés y estimula las ganas de comer.