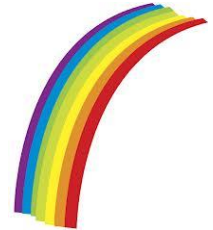


## Frutas y Verduras: Un Arco Iris de colores

Hoy hablamos con sus hijos sobre cómo comer un Arco Iris. Los fitoquímicos son nutrimentos especiales que se encuentran en frutas y verduras y, que nos ayudan a combatir a las enfermedades. Estos a su vez, le dan a las frutas y a las verduras sus colores. Por lo tanto, es importante comer una gran variedad de colores para adquirir una gran variedad de fitoquímicos. El gráfico de la página siguiente muestra los diferentes colores, contenido de nutrimentos y beneficios de algunos alimentos.



¿Cuántas frutas y verduras debemos comer? Como mínimo comer 2 frutas y 3 verduras al día (la mitad de su plato). Esta es una de las acciones más importante que su hijo puede realizar para mantenerse saludable.

| <b>Azul/Morado</b>      | <b>Verde</b>                    | <b>Blanco</b>                     | <b>Naranja/Amarillo</b> | <b>Rojo</b>         |
|-------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|---------------------|
|                         |                                 |                                   |                         |                     |
| <b>Zarzamoras</b>       | <b>Aguacate</b>                 | <b>Plátanos</b>                   | <b>Plátanos</b>         | <b>Manzanas</b>     |
| <b>Arándonos</b>        | <b>Manzanas</b>                 | <b>Peras</b>                      | <b>Manzanas</b>         | <b>Cerezas</b>      |
| <b>Col morada</b>       | <b>Uvas</b>                     | <b>Nectarinas</b>                 | <b>Chabacano</b>        | <b>Arándanos</b>    |
| <b>Uva pasas</b>        | <b>Melón</b><br><b>Honeydew</b> | <b>Duraznos</b><br><b>Blancos</b> | <b>Melón Chino</b>      | <b>Frambuesas</b>   |
| <b>Berenjena</b>        | <b>Kiwi</b>                     | <b>Coliflor</b>                   | <b>Toronja</b>          | <b>Sandía</b>       |
| <b>Uvas</b>             | <b>Limas</b>                    | <b>Ajo</b>                        | <b>Naranjas</b>         | <b>Fresas</b>       |
| <b>Ciruelas</b>         | <b>Peras</b>                    | <b>Jengibre</b>                   | <b>Mangos</b>           | <b>Granada</b>      |
| <b>Pasas</b>            | <b>Alcachofa</b>                | <b>Alcachofa</b>                  | <b>Nectarinas</b>       | <b>Pimientos</b>    |
| <b>Papas moradas</b>    | <b>Arúgula</b>                  | <b>Jícama</b>                     | <b>Duraznos</b>         | <b>Jitomates</b>    |
| <b>Higos</b>            | <b>Espárrago</b>                | <b>Champiñones</b>                | <b>Piña</b>             | <b>Rábano</b>       |
| <b>Betabel</b>          | <b>Brócoli</b>                  | <b>Cebollas</b>                   | <b>Mandarinas</b>       | <b>Ruibarbo</b>     |
| <b>Espárrago morado</b> | <b>Coles de Bruselas</b>        | <b>Chirivia</b>                   | <b>Melón Chino</b>      | <b>Cebolla roja</b> |
|                         | <b>Col</b>                      | <b>Coco</b>                       | <b>Betabel</b>          | <b>Papas rojas</b>  |
|                         | <b>Apio</b>                     | <b>Chalote</b>                    | <b>Calabacera</b>       | <b>Peras rojas</b>  |
|                         | <b>Pepino</b>                   | <b>Nabos</b>                      | <b>Maíz</b>             |                     |
|                         | <b>Lechuga</b>                  | <b>Maíz</b>                       | <b>Pimientos</b>        |                     |
|                         | <b>Chícharo</b>                 |                                   | <b>Zanahoria</b>        |                     |
|                         | <b>Pimientos</b>                |                                   | <b>Calabaza</b>         |                     |
|                         | <b>Espinacas</b>                |                                   | <b>Batata</b>           |                     |
|                         | <b>Calabacín</b>                |                                   | <b>Peras</b>            |                     |

### Referencias:

<http://www.pbhfoundation.org/>

<http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/>

| Color                | Contiene...                       | Es bueno para...                                       | Ejemplos                            |
|----------------------|-----------------------------------|--|-------------------------------------|
| Rojo                 | Lycopeno                          | La salud del corazón, la memoria y la función cerebral | Pimientos, Jitomates, Betabel       |
| Naranja/<br>Amarillo | Vitamina A                        | La piel, la visión y el sistema inmunológico           | Pimientos, Zanahoria, Batata        |
| Verde                | Folato y Vitaminas del Complejo B | El tracto digestivo y la salud del corazón             | Espinacas, Brócoli, Lechuga, Pepino |
| Azul/<br>Morado      | Antioxidantes                     | Memoria y el envejecimiento                            | Berenjena                           |
| Blanco               | Potasio y Fibra                   | La salud del Corazón                                   | Cebolla, Champiñones                |

Después pensamos en estrategias para disfrutar el arco iris añadiendo verduras a pizza, sándwiches, arroz/pasta, tortillas rellenas y enrolladas o comiendo una ensalada pequeña. Tomando como tentempié zanahorias, apio y jitomate.

### **Salsa De Frutas**

- 1 pimiento verde sin semillas partido en cubos
- 1 pepino pequeño, pelado, sin semillas y cortado en cubos
- 1 Jalapeño pequeño picado
- 1 taza de piña en trozos
- 1 taza de melón Chino o Honeydew cortado en trozos
- 1 taza de sandía en trozos
- 1 taza de cilantro picado
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharada de miel



### **Preparación:**

Mezcle todos los ingredientes en un tazón. Intente esta receta con ingredientes diferentes.