

JUNTA DE ANDALUCÍA

# comer colores

Frutas y Hortalizas  
fuente de salud



JUNTA DE ANDALUCÍA



Unión Europea



# comer fuente de salud colores naturales colores

El **Plan Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas** es un recurso de distribución de frutas y hortalizas en centros docentes de Andalucía que desarrollan la Línea de Intervención “Estilos de Vida Saludable” del programa de Promoción de Hábitos de Vida Saludable, **Creciendo en Salud**.

Impulsado por la Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural con la ayuda financiera de la Unión Europea y en colaboración con la Consejería de Educación y la Consejería de Salud, tiene como objetivos incrementar y consolidar el consumo de estos productos, así como promover hábitos alimentarios saludables entre los escolares de 3 a 12 años de edad.

Los alimentos vegetales, especialmente las frutas, verduras y hortalizas, contienen pigmentos de diversos colores que contribuyen a su atractivo natural. Además, estas sustancias colorantes son beneficiosas para la salud, e incluso anticancerígenas. Usar bien los alimentos incluye también el saber elegir los de colores más 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 hortalizas es consumirlas crudas, en ensalada.

- Consumir frutas y hortalizas de temporada: aportan vitaminas y minerales en mayor concentración y son más baratas.
- Las frutas y hortalizas crudas conservan mejor los nutrientes, ya que el calor desnaturaliza 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 hortaliza y la fruta, hacerlo justo antes de consumirla.
- Cocinarlas preferentemente con cáscara y en trozos grandes.
- La cocción al vapor y en hornos microondas conserva mejor el contenido de vitaminas y minerales.

# comer colores

# color rojo



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

Se debe al licopeno de intensa acción antioxidante. Ejerce protección contra las enfermedades cardiovasculares y es un inhibidor de las células cancerígenas (puede proteger al organismo frente al riesgo de cáncer de cervix, colon-recto, esófago y estómago).

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

comer  
colores

# color verde



Las hortalizas de hojas verdes son muy ricas en folatos. Aportan vitaminas de los grupos B, C y E. Algunos de estos alimentos son fuentes de minerales como: Calcio, Hierro o Magnesio.

El color verde se debe a la clorofila, el pigmento vegetal más abundante. Se encuentra en las espinacas, la lechuga, las alcachofas y en todas las plantas de la familia de las crucíferas (cuanto más verde mejor): col, brócoli, 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 las enfermedades cardiovasculares.
- 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 más 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 hortalizas de color amarillento o anaranjado.

comer  
colores

# color morado



Contienen cantidades variables de diversas vitaminas y minerales, entre los que destacan: potasio, 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 la 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.

comer  
colores

# 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 la granada.

La granada es bastante rica en vitaminas C, E y B6; los minerales más abundantes son el potasio, el 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, destacando el potasio, el calcio, el magnesio, las vitaminas C y B y una importante cantidad de folatos. Contiene además una cantidad notable de fibra que tiene la propiedad de facilitar el tránsito intestinal y sobre todo, de reducir el nivel de colesterol en la sangre al reducir su absorción en el intestino.

comer  
colores

# color amarillo



Se encuentra en todas las frutas y en muchas hortalizas: en el maíz (luteína), las manzanas y las cebollas (quercitina), cítricos como el limón (hesperidina), naranjas (rutina) o pomelo (naringina); cerezas (ácido elálgico), uva (flavonoides fenólicos).

Lo dan diversos pigmentos: carotenoides y los flavonoides como la quercitina de las manzanas.

Los flavonoides son los pigmentos más comunes de las frutas y ejercen diversas funciones, especialmente antioxidantes.

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.



# Ideas prácticas para consumir frutas y hortalizas

- Comience cada día con una fruta natural.
- Aumente al doble el tamaño de la porción de hortalizas que come habitualmente.
- Elija un plato rico en hortalizas varias veces por semana.
- Compre las hortalizas y frutas de temporada, son más sabrosas y económicas.
- Acostúmbrese a consumir una fruta o una hortaliza a media mañana o media tarde.
- Incorpore de forma creativa hortalizas frescas o congeladas a un guiso o cualquier plato de pastas o huevo (tortillas, revueltos) como espinaca, acelga, tomate, cebolla, espárrago, judías verdes, etc.
- Elegir algunas de las siguientes opciones para media mañana o media tarde: fruta fresca, macedonia de frutas, zanahoria, apio, pepino, tomate.
- Si suele preparar bocadillos, asegúrese de colocarle hortalizas como lechuga, tomate, pepino, espárrago, etc.
- Cada semana, incluya una fruta u hortaliza 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.



# Ventajas del consumo de **frutas y hortalizas**

- Existen muchas posibilidades de prevenir el cáncer con una adecuada alimentación, especialmente con la ingesta de frutas y hortalizas. Su consumo protege contra el cáncer de boca, faringe, laringe, pulmón, esófago, estómago, colon, mama, vejiga, etc.
- Los beneficios de aumentar el consumo de frutas y hortalizas, también se extiende a otras enfermedades crónicas como: prevención de enfermedades cardiovasculares, prevención de la obesidad, freno al deterioro de la edad o estimulación del sistema inmune.
- Las frutas y las hortalizas 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 estos productos, como las vitaminas C y E, así como los fitoquímicos. Se ha constatado que los carotenos (luteína y licopeno) los flavonoides (compuestos fenólicos que son comunes en las frutas y hortalizas 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.

Plan Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas  
Programa de Promoción de Hábitos de Vida Saludable  
Creciendo en Salud

