



# Nota Saludable



Alimentación Saludable

## ¿Sabías Qué...?

### Alimentos de todos los colores

Son los colores los que le otorgan a las frutas y verduras sus cualidades benéficas conocidos por Fitonutrientes o fotoquímicos. Se han descrito más de 600 de estas sustancias naturales cuya acción protege al cuerpo de los radicales libres (los llamados antioxidantes), regulan las acciones de ciertas hormonas (los fitoestrógenos por ejemplo, que se encuentran en la soya y sus derivados), y otras sustancias que ayudan a eliminar toxinas o a inhibir el crecimiento de células malignas.

#### COMER EN BLANCO

Los alimentos de color blanco son ricos en fotoquímicos, como la alicina, un potente antioxidante, y en potasio. Se encuentra en frutas como la chirimoya, el melón en su parte blanca o la pera. Entre las verduras, en ajo, cebolla, coliflor, champiñón, espárragos blancos, nabo y puerro. Estos alimentos ayudan a reducir los niveles de colesterol, disminuir la presión arterial, prevenir la diabetes de tipo II, reducir las infecciones y prevenir el cáncer de colon y gástrico.

#### COMER EN ROJO

Los alimentos de color rojo indican que son ricos en poderosos antioxidantes, como los fitoquímicos, betacaroteno, licopeno y antocianinas. Es el caso de la cereza, frambuesa, fresa, manzana roja y sandía. Y entre las hortalizas, pimiento rojo, rábano y tomate (mejor aún procesado, como le tomate frito). Estos alimentos ayudan a tener una mejor salud cardiovascular, mantener una buena memoria, disminuir el riesgo de cáncer y disminuir el riesgo de enfermedades del sistema urinario.

#### COMER EN NARANJA Y AMARILLO

El color naranja o amarillo indica que son alimentos ricos en betacaroteno (pro-vitamina A), vitamina C, potasio y ácido fólico. Es el caso de mandarina, mango, melocotón o durazno, naranja, níspero, papaya y piña, así como de la calabaza, ahuyama y zanahoria. Estos alimentos ayudan a tener una buena visión, mantener una piel sana porque protegen de los rayos solares y refuerzan el sistema inmunitario.

#### COMER EN VIOLETA

Los alimentos de color violeta son ricos en antioxidantes y fitoquímicos como el fenol. Sobre todo, arándanos, ciruelas, higos, maracuyá, moras y uvas negras. Y entre las hortalizas, berenjena, col y remolacha. Éstos ayudan a combatir el envejecimiento, disminuir el riesgo de algunos tipos de cáncer, mantener la salud del tracto urinario y preservar la memoria.

#### COMER EN VERDE

Los alimentos de color verde son ricos en tocoferol, luteína, potasio, vitaminas C y K y ácido fólico. Entre las frutas verdes, destaca el aguacate, kiwi y uva verde. Entre las hortalizas, acelga, alcachofa, brócoli, guisantes, calabacín, col, espárrago verde y espinaca. Nos ayudan: por su alta cantidad en ácido fólico, son muy importantes durante el embarazo para reducir el riesgo de malformaciones fetales, mientras que la luteína es un potente antioxidante, a que se encuentra en las hortalizas de hoja verde y que ayuda a mantener una buena visión. Además son antiinflamatorios y anticancerígenos.



## Actividad en Familia

Diseñen en familia una frase saludable referente a la variedad de colores de las frutas y verduras y elaboren con ésta una sopa de letras para que los compañeros de clase busquen y encuentren el mensaje.

Descubran el mensaje de la Cardio.



Solicítele la colaboración a tus padres o a un adulto que te ayude a cortar los ingredientes y preparen juntos una creativa y deliciosa receta saludable para compartir en familia.

### Ensalada Multicolor

INGREDIENTES 6 porciones

- ½ kg de habichuelas
- 1 zanahoria
- 3 tomates
- 2 cebollas pequeñas
- 1 lata de atún en agua
- 50 gr de aceitunas negras
- 3 cucharadas de aceite preferiblemente de oliva
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Tomillo y orégano al gusto
- Vinagre de uva
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- 1 Hervir en abundante agua con sal las habichuelas despuntadas, pasarlos por agua helada y escurrir.
- 2 Cortar en cuartos y octavos los tomates y las cebollas en aros. Rallar la zanahoria.
- 3 Mezclar todos los ingredientes.
- 4 Hacer un aderezo con aceite, vinagre, perejil, tomillo, orégano, sal y pimienta al gusto.
- 5 Aderezar la ensalada, agregar las aceitunas y servir.

