

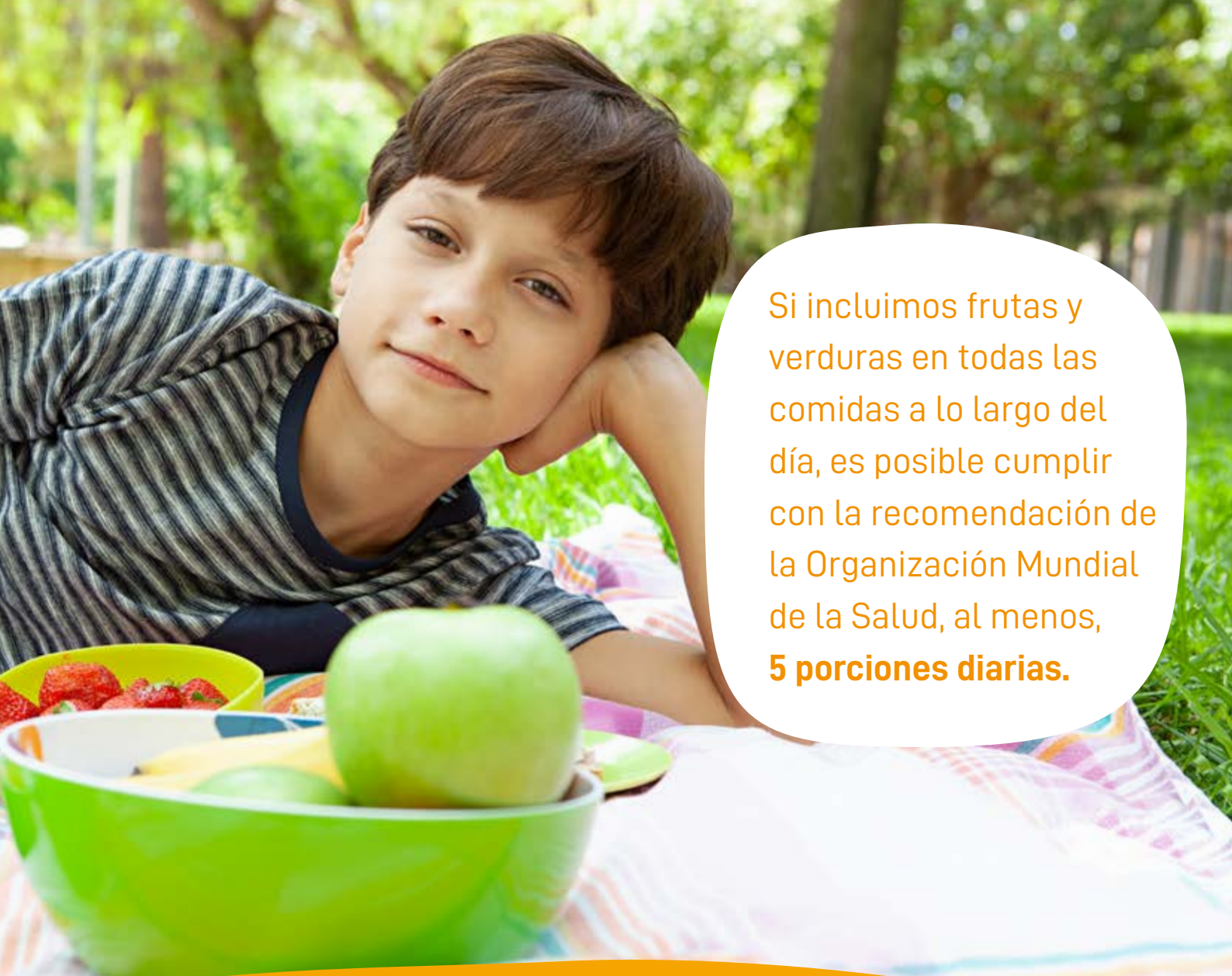
#alimentaciónsaludable



Entre 4 y 8 años

# ¡A COMER FRUTAS Y VERDURAS!

Este grupo de alimentos nos brinda numerosos beneficios para la salud. Conozcamos cuál es la porción recomendada y qué nos aportan.



Si incluimos frutas y verduras en todas las comidas a lo largo del día, es posible cumplir con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud, al menos, **5 porciones diarias.**



# FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y verduras son **componentes primordiales** en una dieta saludable y su consumo diario y suficiente tiene un **efecto protector frente a enfermedades cardiovasculares** y algunos tipos de cánceres, principalmente del sistema digestivo, y **reduce el riesgo de obesidad**. A la vez, algunos numerosos trastornos como defectos congénitos, retrasos cognitivos y de crecimiento o debilidades en el sistema inmunitario obedecen a la falta de vitaminas y minerales,



generalmente denominados "micronutrientes", que contienen las frutas y verduras.

Algunas sustancias que contienen las frutas y verduras, como los flavonoides, los carotenoides, la vitamina C y el ácido fólico, y también la fibra, **contribuyen a bloquear o suprimir la acción de los carcinógenos** y, por su acción antioxidante, **previenen las lesiones oxidativas del ADN**.

Según estimaciones, se considera que si aumenta el consumo de frutas y verduras, podrían salvarse **1.7 millones de personas a nivel mundial**. Y que el bajo consumo es uno de los 10 factores principales de riesgo de mortalidad a nivel mundial.

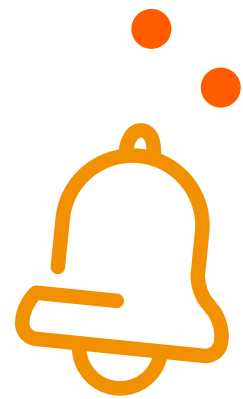
*¡Frutas y verduras para estar sanos y fuertes!*



## ¿CÓMO DEBE SER *una porción?*

Para reconocer cómo se compone **una porción, en el caso de una fruta, debe ser una que quepa en la mano** o su equivalente en unidades cuando el tamaño es menor.

Y en el caso de las verduras (exceptuando los tubérculos, que no se incluyen en esta categoría), una ración de estas, cocidas o crudas, son equivalentes al tamaño del propio puño.



Entre 4 y 8 años

## SUGERENCIA DIDÁCTICA

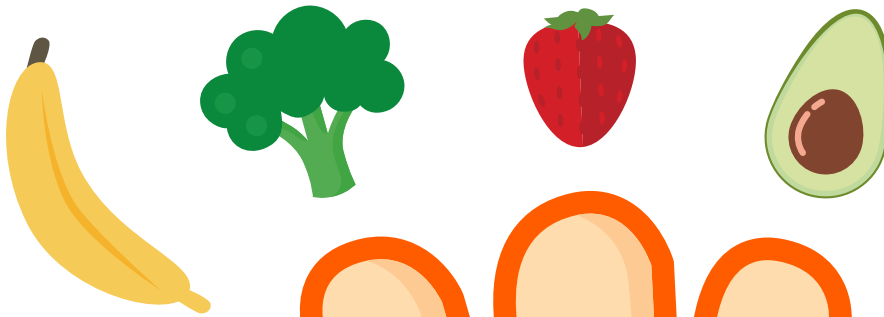
El docente propone un juego para **conocer las propiedades gustativas** (dulce, agrio y amargo) y sus características (textura, color, aroma). Para ello, lleva una pequeña variedad de frutas que divide en pequeñas porciones para que todos experimenten los diferentes sabores y características.

Luego describen los distintos aspectos que pudieron reconocer al probar diversas frutas y, a la vez, destacar preferencias y conversar por qué consideran que es importante consumirlas, cuántas frutas comen en un día y si se asemeja a la cantidad recomendada.

¡COMAMOS FRUTAS

Y VERDURAS!

MINERALES



FIBRAS



VITAMINAS



## CONTENIDOS RELACIONADOS

En nuestro Canal de Youtube podrás encontrar numerosas recetas muy simples y fáciles para hacer con niños y niñas. Hoy te compartimos el video sobre cómo hacer **“Torta de Manzana”**, una idea para incorporar frutas de forma sabrosa y nutritiva y para acompañar desayunos o meriendas.

<https://youtu.be/RCvUU5LtXx0>