

SISTEMA DIF HIDALGO ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

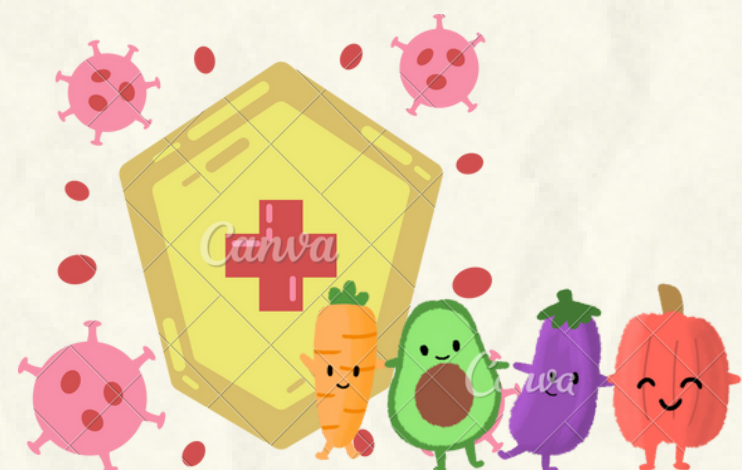


MÁS VERDURAS Y FRUTAS FRESCAS EN TODAS NUESTRAS COMIDAS

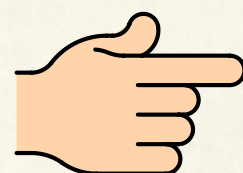


INTRODUCCIÓN

¿Sabías qué...?

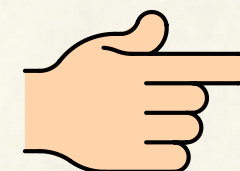


Factor protector ante riesgos de
Enfermedades Crónicas
Degenerativas

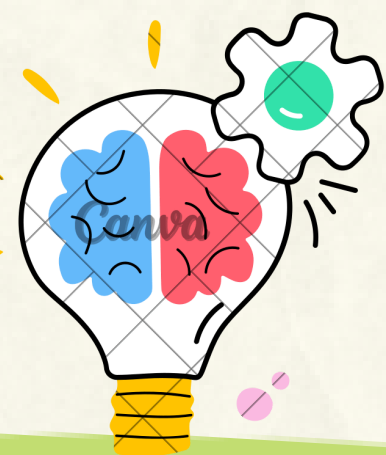


Organización
Mundial de la Salud

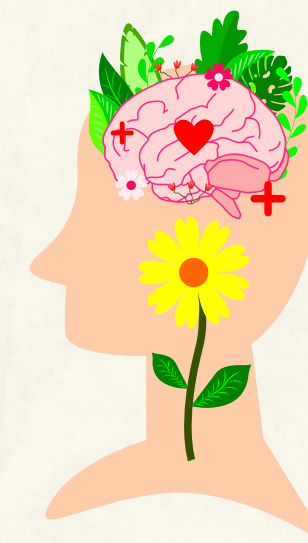
Recomienda un consumo mínimo
de 5 verduras y frutas al día



El consumo de este grupo de
alimentos en nuestro país es MUY
BAJO



Previene la obesidad y la
incidencia de enfermedades
crónico-degenerativas



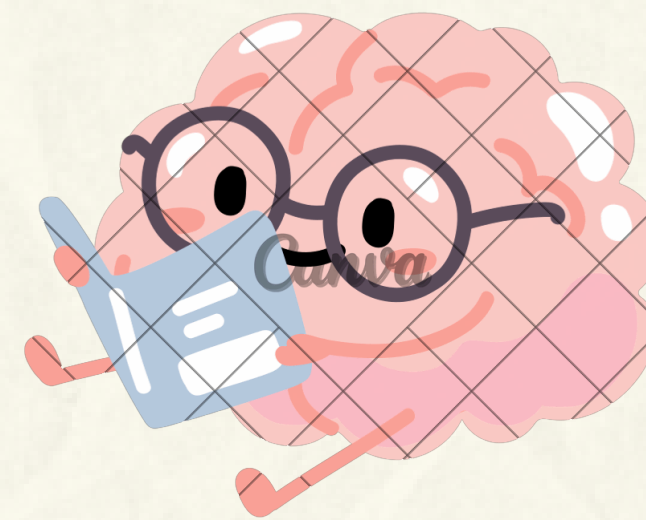
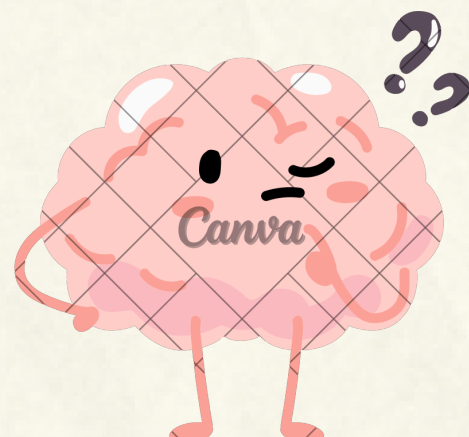
Crecimiento, desarrollo, bienestar físico, mental y social

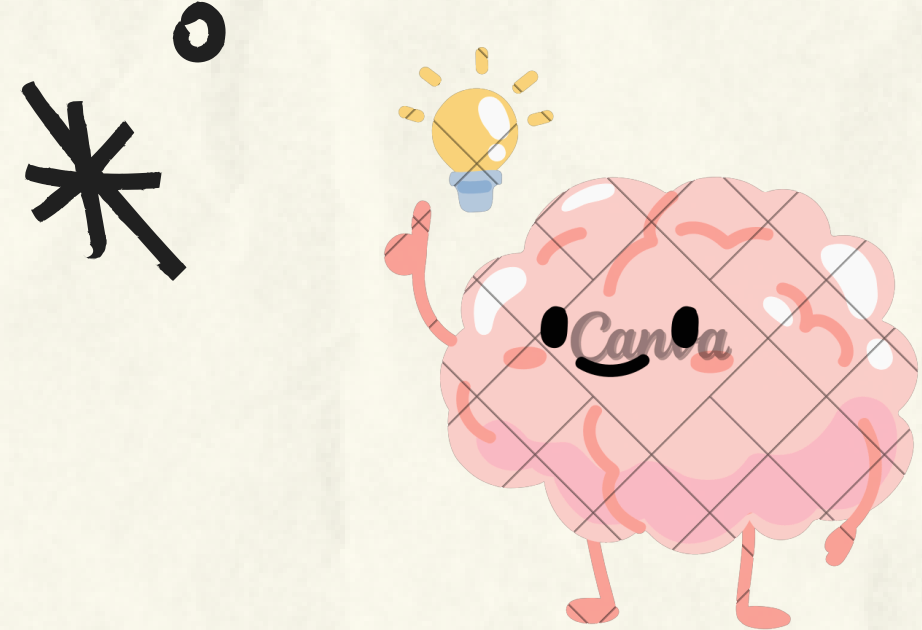


* °

*¿Por qué es importante
su consumo?*

* °





IMPORTANCIA



TIENEN

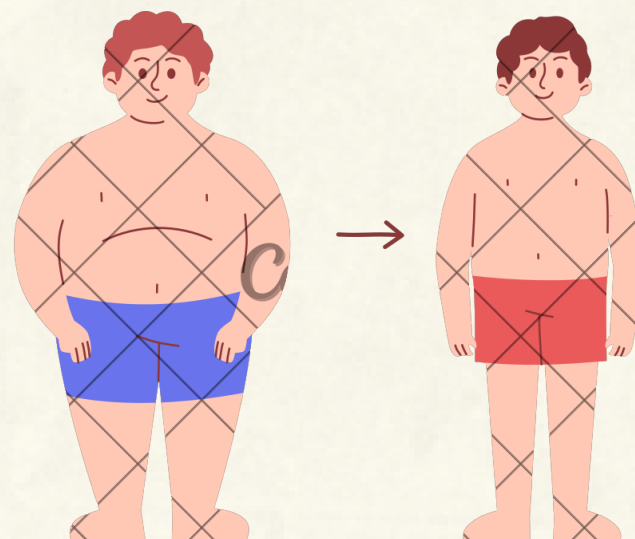
Vitaminas, minerales, fibra,
antioxidantes y agua

DIGESTIÓN

Mantención de la microbiota
intestinal debido a su alto
contenido en fibra, vitaminas y
minerales

AYUDAN

Menor aumento de peso y a
una calidad de vida más
saludable



Menor incidencia de obesidad,
enfermedades cardiovasculares,
diabetes mellitus II y muchos tipos de
cáncer

BENEFICIA

Crecimiento y correcto
desarrollo en todas las etapas
de vida

DISMINUYEN

Enfermedades
cardiovasculares como la HTA,
infartos, diabetes, cáncer y
alzheimer



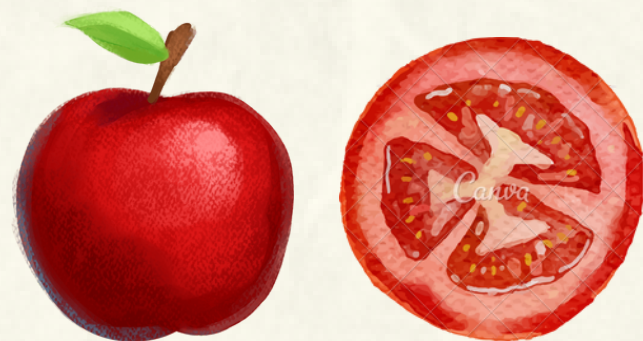
EL COLOR DE LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS



Más colores = Más beneficios para la salud

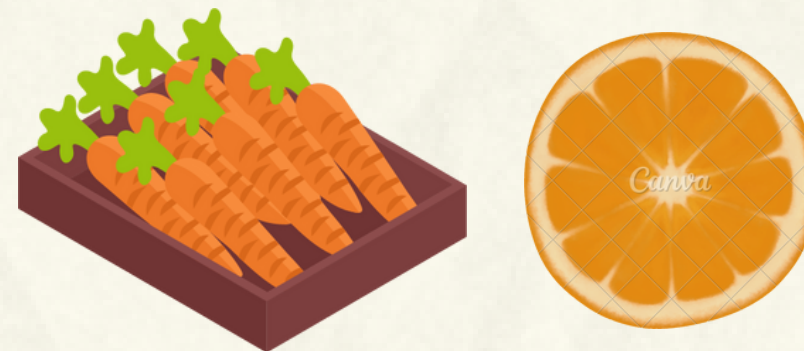
Rojo

Propiedades antioxidantes, anticancerígenas y evitan el envejecimiento celular



Anaranjado

Capacidad antioxidante, beneficios para la visión y piel, promueven el sistema inmune y previenen ECV



Verde

Reducen las dos enfermedades oftalmológicas más comunes: cataratas y la degeneración macular





EL COLOR DE LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS



Más colores = Más beneficios para la salud

Amarillo

Propiedades antioxidantes y anticancerígenas, prevención de ECV y cerebrovasculares



Morado/Azúl

Actividad anticancerígena, antiinflamatoria y antitumoral



Blanco

Efectos antibióticos, antitrombóticos y antioxidantes



RECOMENDACIONES



- 1 Elegir verduras y frutas de temporada.
- 2 Lavar y desinfectar correctamente antes de consumirlas.
- 3 Consumir de 4 a 5 porciones de verduras y de 2 a 3 de frutas.
- 4 Optar por las verduras y frutas crudas, en trozos y con cáscara.



Cubrir la mitad del plato
con **VERDURAS Y
FRUTAS** en cada tiempo
de comida



SISITEMA DIF HIDALGO ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

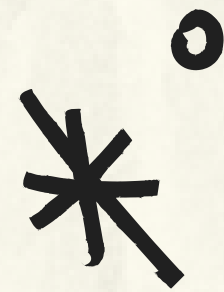


DIF
HIDALGO



MUCHAS GRACIAS





FUENTES BIBLIOGRÁFICAS



- González, F. L., & Osuna, M. A. A. (2017). Cambio generacional del consumo de frutas y verduras en México a través de un análisis de edad-periodo-cohorte 1994-2014. *Población y Salud En Mesoamérica*, 15(2). <https://doi.org/10.15517/psm.v15i2.28458>
- Natalia, D. C., Ana, S. S., Edgardo, C., Claudia, A., Natalia, D. C., Ana, S. S., Edgardo, C., & Claudia, A. (s. f.). Análisis del consumo, utilización y aprovechamiento de frutas y verduras entre los años 2019 y 2021. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372022000100040
- Rodríguez, X., Villota, C., Salva, R., & Cortés, V. (2023). Estado nutricional y consumo de frutas, verduras, legumbres, alimentos procesados y ultraprocesados en adultos de Santiago de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. <https://doi.org/10.14306/renhyd.27.3.1889>
- Núñezj. (2022, 11 mayo). Frutas y verduras: el secreto está en los colores. <https://infoalimentos.org.ar/temas/nutricion-y-estilos-de-vida/249-frutas-y-verduras-el-secreto-esta-en-los-colores>