

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 dos frutas y tres verduras al día (la mitad de su plato). Esta es una de las acciones más importante que su hijo puede realizar para mantenerse saludable.

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

Referencias: <http://www.pbhfoundation.org/>
<http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/>

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

Aquí hay algunas ideas para disfrutar el arco iris: añade verduras a la pizza, los sándwiches, el arroz/pasta, las tortillas rellenas y enrolladas. Come una ensalada pequeña. Tomando como refrigerio 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.