

CÁPSULAS

Nutrición y Vida Saludable

5 AL DÍA



COGNITA

¿QUÉ ES 5 AL DÍA?



5 al día fomenta el consumo de
3 porciones de verdura y
2 porciones de fruta al día, en el
contexto de una vida saludable para
toda la población.



ENTONCES DEBEMOS CONSUMIR...



3

+

2

**PORCIONES DE
VERDURA**

**PORCIONES DE
FRUTA**



¡AL DÍA!

LAS FRUTAS Y VERDURAS AYUDAN A:



- Favorecer el **CRECIMIENTO Y DESARROLLO**.
- Mantener un **PESO SALUDABLE**.
- **PREVENIR ENFERMEDADES** al corazón, cáncer y envejecimiento.
- **FORTALECER LAS DEFENSAS** para prevenir enfermedades.
- **DISMINUIR EL COLESTEROL** y reducir el azúcar en la sangre.
- Mejorar la **DIGESTIÓN**.
- Tener **ENERGÍA Y VITALIDAD**.



BENEFICIOS DE ACUERDO AL COLOR



COGNITA

Nutrición y Vida Saludable

**ROJAS:**

Tienen efecto antioxidante, protegen de algunos tipos de cáncer. Mejoran los niveles de azúcar y la presión sanguínea.

Por ejemplo el licopeno, presente en el tomate, protege nuestro corazón.

Sandía, tomate, frutillas, granada, frambuesas, pimentón, etc.

AMARILLAS Y NARANJAS:

Ayudan a mejorar la vista, cuidan las articulaciones y la piel. Además fortalecen el sistema inmune.

Por ejemplo el betacaroteno, presente en la zanahoria, que aumenta la agudeza visual.

Naranja, mango, mandarina, zanahoria, durazno, piña, limón, papaya, etc.

BLANCAS:

Protegen al sistema inmune y ayudan a combatir las enfermedades crónicas como diabetes y colesterol alto.

Por ejemplo la glucoquinina, presente en la cebolla, ayuda a disminuir el azúcar en la sangre.

Cebolla, ajo, puerro, coliflor, nabo, pera, champiñones, etc.

VERDES:

Fortalecen articulaciones, huesos y dientes. Mejoran la digestión y protegen contra algunos tipos de cáncer.

Por ejemplo los prebióticos, presentes en la alcachofa, mejoran nuestra salud intestinal.

Lechuga, palta, espinaca, pepino, espárrago, repollo, brócoli, kiwi, uva verde, etc.

MORADAS:

Son ricas en antioxidantes, cuidan el corazón y al cerebro, mejorando la atención, concentración y memoria.

Por ejemplo los polifenoles, presentes en los arándanos, protegen al sistema nervioso.

Moras, arándanos, ciruelas, higos, berenjenas, betarraga, uvas moradas, etc.

MÁS INFORMACIÓN

WWW.5ALDIA.CL



COGNITA

Nutrición y Vida Saludable