

PROFUNDIZACIÓN DE PPT



SLIDE 1

Nestlé por Niños Saludables presenta...
“La importancia de los colores en las frutas y verduras”



SLIDE 2

¿Cuál es la diferencia entre una fruta y una verdura?

Las frutas vienen desde los árboles o plantas frutales, como por ejemplo del naranjo viene la naranja, del ciruelo viene la ciruela y del manzano viene.... ¿Qué fruta crees que viene del manzano? ¡Sí, la manzana!

En cambio, **las verduras** pueden venir de plantas sobre la tierra como el pimentón o de plantas que están bajo de la tierra como las zanahorias, betarragas, entre otras.

Las frutas y verduras son las partes comestibles de las plantas.



SLIDE 3

¿Qué nutrientes aportan las frutas y verduras a nuestro organismo?

Las frutas y verduras nos aportan vitaminas, minerales, antioxidantes (retrasan el envejecimiento celular), agua y fibra dietética (mejora tu digestión).

PROFUNDIZACIÓN DE PPT

SLIDE 4

¿Cuántas frutas y verduras debo consumir al día?

Una forma simple y saludable es incorporarlas en cada una de tus comidas (desayuno, almuerzo, onces, cena y colaciones), una o más verduras y frutas.

La mejor forma de completar las porciones recomendadas en tu día son el consumo de **3 porciones de verduras y 2 de frutas (3+2=5)** de distintos colores.

¡Ummm que ricas son las frutas y verduras!

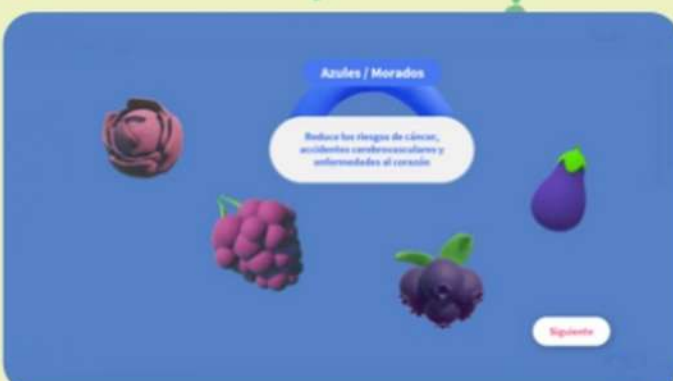


SLIDE 5

Comer frutas y verduras de **color rojo** todos los días, disminuye el riesgo de enfermedades al corazón y algunos tipos de cáncer. Recuerda grupo rojo ¡como el corazón!

Las frutas y verduras de **color verde**, nos ayudan a mantener un sistema inmunológico fuerte, que previene las enfermedades. Son ricas en antioxidantes y vitamina C.

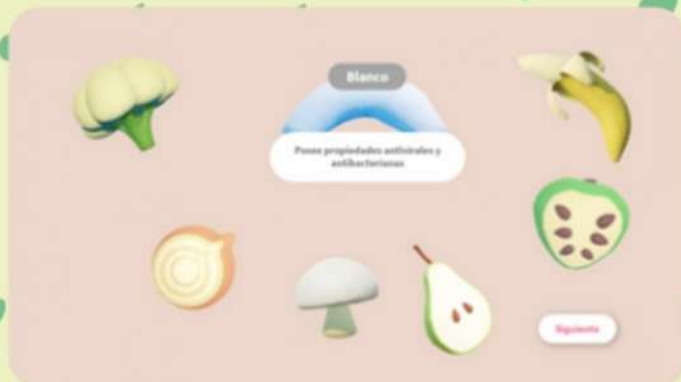
Comer frutas y verduras de color **azul/morado** todos los días, reduce los riesgos de cáncer, accidentes cerebrovasculares y enfermedades al corazón.



PROFUNDIZACIÓN DE PPT



Las frutas y verduras como mangos, zanahorias y duraznos pertenecen al grupo **amarillo-naranja** y ayudan a la salud de los ojos y la piel. Además, mejoran el sistema inmunológico, son protectoras de la salud y ricas en vitamina C.



El grupo **blanco** posee propiedades antivirales y antibacterianas. ¡Nos protegen como un escudo!

SLIDE 6-7: EVALUACIÓN



Nestlé por niños saludables nos enseñó; **“La importancia de los colores en las frutas y verduras”**

Ahora te toca a ti, ¡vamos a revisar!, **¿Cuánto aprendiste sobre las frutas y las verduras?**

Escucha atentamente cada pregunta antes de responder.

¡Adelante, vamos a jugar!

