

Fitonutrientes: El Arco Iris de Frutas y Verduras

Conecta – La USDA recomienda comer 5 porciones de frutas y verduras al día. Ayuda a los estudiantes a cumplir con estas recomendaciones conectando los colores a su contenido nutricional, y motivarlos a consumir cada uno de los colores del arco iris diariamente a través de frutas y verduras.

Educa – Las frutas y verduras están compuestas de nutrientes, vitaminas, minerales y fibra que ayuda a mantener nuestros cuerpos saludables. El consumo de frutas y verduras nos ayuda a crear energía en el cuerpo para poder hacer cosas divertidas como correr, saltar y jugar. Las frutas y verduras también nos ayudan a mantener músculos, dientes y huesos fuertes, y a mantener la mente inteligente para seguir aprendiendo cosas nuevas. La fibra de frutas y verduras ayuda a mantener saludable nuestro sistema digestivo, alimentando bacterias beneficiosas y ayudándonos a eliminar residuos.

Las frutas y verduras también contienen nutrientes especiales y únicamente encontrados en plantas, llamados **fitonutrientes**.

- Los fitonutrientes son compuestos químicos de las plantas que las protegen de plagas y amenazas ambientales durante su crecimiento.
- También apoyan diversos sistemas de salud en los seres humanos y animales que consumen frutas y verduras.
- Los fitonutrientes también son la fuente de los hermosos colores y pigmentos de las frutas y verduras.
- Cada color representa un fitonutriente diferente, por lo tanto, al comer verduras y frutas de diferentes colores, te aseguras de consumir diferentes fitonutrientes al mismo tiempo.

Para mantener tu cuerpo contento, saludable y fuerte, **consume 5 porciones de frutas y verduras al día**.

- Visualiza tu plato de comida. ¡Si la **mitad de cada plato de comida que consumes está compuesto de frutas y verduras**, es muy probable que estés consumiendo tus 5 porciones diarias!
- Acuérdate también de que tu comida sea colorida. Tal vez te sea de ayuda visualizar un arco iris. Tu plato de comida será bien colorido si está compuesto de frutas y verduras rojas, anaranjadas, amarillas, verdes, violetas e índigos como el arco iris, y blancas como las nubes. **¡Trata de comer una fruta o verdura de cada color semanalmente!**

Hay otros alimentos que consumimos que también pueden ser muy coloridos. Tomemos como ejemplo los dulces. Muchas veces, alimentos como los dulces que no provienen de animales o plantas contienen **colores artificiales**.

- En estos casos, el alimento es colorido debido a químicos sintéticos, y no a causa de fitonutrientes naturales.
- ¡Estos alimentos se pueden comer de vez en cuando, especialmente para celebrar eventos especiales como un cumpleaños, día festivo o cuando lograste tu meta de comer 5 porciones diarias de frutas y verduras!
- A diferencia de las frutas y verduras, los colores artificiales no son algo que el cuerpo puede utilizar para mantenerse saludable. Por eso es importante que la mayoría de los alimentos que consumimos sean naturalmente coloridos, como las frutas y verduras.

Participación Activa -

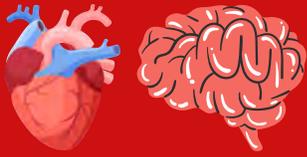
- Repasa el cuadro del "Arco Iris de Frutas y Verduras" con los estudiantes y analiza los colores de los fitonutrientes. Discute cómo las frutas y vegetales apoyan las diferentes partes del cuerpo.
- A continuación, ayuda a los estudiantes a recortar las frutas y vegetales ubicadas en las láminas de ilustraciones.
- Después, utilizando la ficha de ejercicio con el esquema del cuerpo, instruye a los estudiantes a pegar los recortes de las frutas y verduras en las diferentes secciones del cuerpo que cada tipo de alimento apoya (E.j. pega la manzana cerca del cerebro, el brócoli cerca de los ojos y el ajo cerca al estómago).
- Una vez que todas las frutas y verduras hayan sido pegadas al esquema del cuerpo, concluye la actividad pidiéndoles a los estudiantes a que reflexionen sobre las frutas y vegetales que les gustan y que las circulen en el esquema. Después, pregúntales que alimentos necesitan comer más para apoyar funciones de sus cuerpos que actualmente están siendo desatendidas.
- ¡Finalmente, admira todos los hermosos y coloridos trabajos!

Vincula – Utiliza la receta adjunta para preparar un licuado colorido de frutas y verduras. Utiliza productos de tu huerto escolar o del hogar si los tienes. Al añadir cada ingrediente a la licuadora, denota el color de la fruta o verdura y repasa cómo los fitonutrientes ayudan al cuerpo.





EL ARCO IRIS DE FRUTAS Y VERDURAS



Bueno para el corazón y la memoria

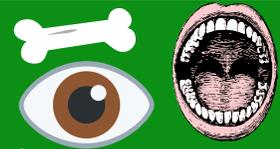
FRUTAS Y VERDURAS ROJAS

Manzanas, Chiles Morrón Rojos, Fresas, Tomates, Betabel, Rábanos, Frambuesas, Hojas de Mostazas Rojas, Lechuga Roja



FRUTAS Y VERDURAS VERDES

Col Rizada, Col Berza, Chicharos, Espinaca, Lechuga, Albahaca, Cilantro, Zucchini, Brócoli, Ejotes, Acelga, Hoja de Mostaza Verde, Repollo, Rúcula



Ayuda a mantener una vista sana, mantiene huesos y dientes saludables, y apoya a la desintoxicación saludable del cuerpo



Ayuda a mantener una piel sana al funcionar como un protector solar natural y fortalece el sistema inmunológico.

FRUTAS Y VERDURAS AMARILLAS & ANARANJADAS

Zapallo Amarillo, Calabaza, Zanahoria, Camote, Tomate Dorado

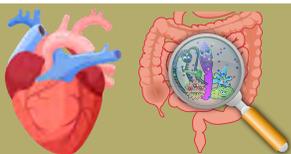


FRUTAS Y VERDURAS AZULES & MORADAS

Papa Azul, Berenjena, Zarzamora, Kale Rizada Morada, Cebolla Morada



Ayuda a mantener sanas las neuronas y el envejecimiento saludable



Mantiene sano el corazón y el cerebro, y también ayuda al sistema digestivo fortaleciendo las bacterias intestinales

FRUTAS Y VERDURAS BLANCAS Y MARRONES

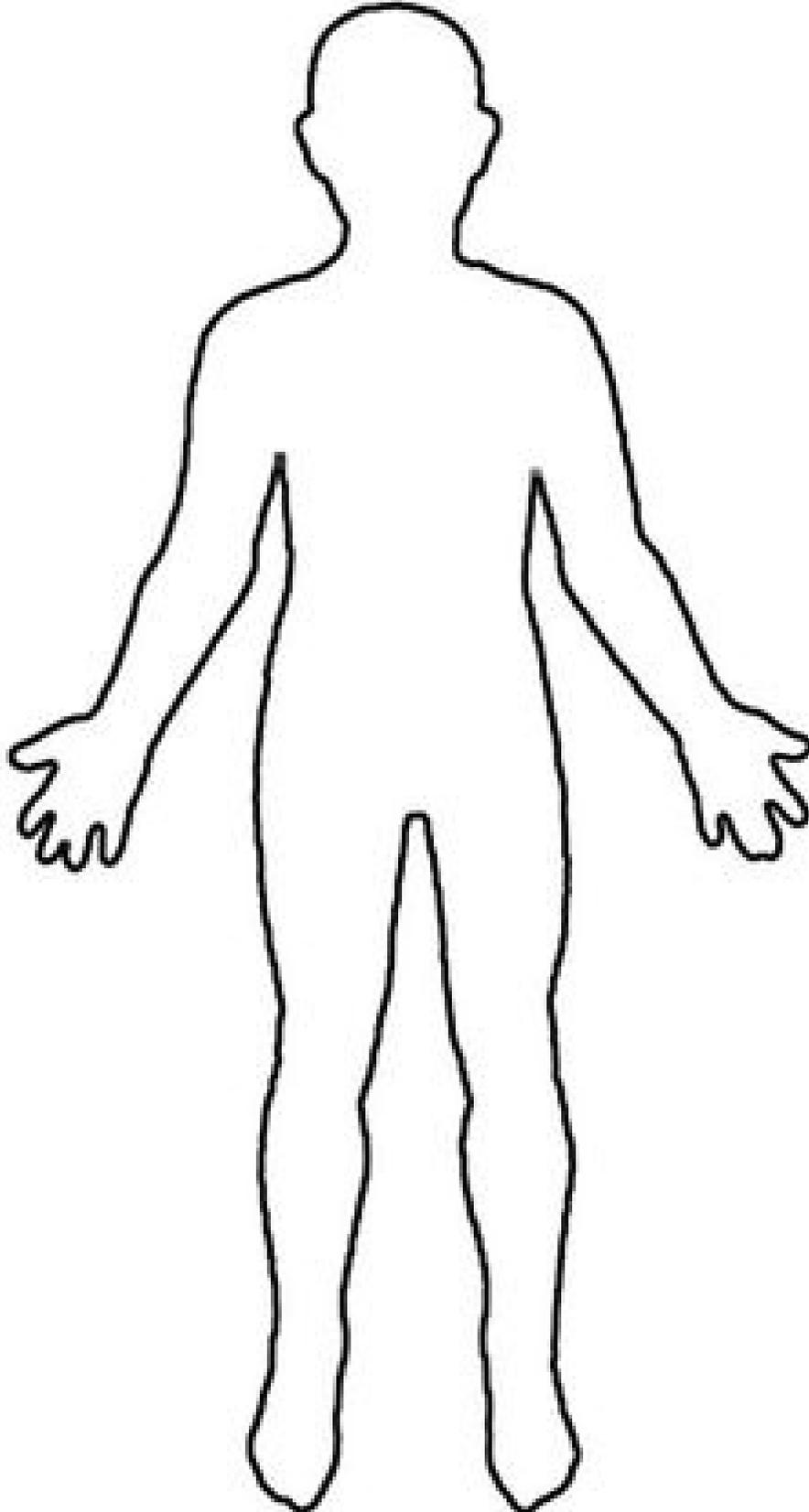
Ajo, Cebolla, Papa, Cebolla Cambray, Nabo





Ficha de Ejercicio: Fitonutrientes & el Cuerpo

- Utilizando el cuadro del "Arco Iris de Frutas y Verduras", repasa los colores de los fitonutrientes y las partes del cuerpo que apoyan.
- A continuación, pega los recortes de las frutas y verduras sobre las partes del cuerpo que apoyan. Por ejemplo, pega la manzana cerca del cerebro, el brócoli cerca de los ojos y el ajo cerca al estómago .
- Traza un círculo alrededor de las frutas y verduras que te gustan comer. Nota la gran variedad de frutas y verduras que puedes comer para apoyar cada parte de tu cuerpo.



Receta de:

LICUADO ARCO IRIS DE FRUTAS Y VERDURAS

Porción de muestra para 10-20 estudiantes o para 2-3 porciones enteras

INGREDIENTES

- 4-5 fresas medianas (o zarzamoras, frambuesas)
 - 1/2 naranja, pelada
 - 1/2 calabacín amarillo mediano (o zanahoria, pepino, zucchini)
 - 2 manojos de verduras de hoja (espinaca, kale, col berza, o acelga)
 - 1 taza de hielo
 - 1/3 taza de leche o agua (puede utilizar leche láctea o alternativa)
 - 1/3 taza de yogurt natural griego (opcional - para espesar)
- *Puedes sustituir cualquiera de estos ingredientes por aquellos que estén en temporada y disponibles. ¡Solo asegúrate de que sea colorido!

INSTRUCCIONES

1. Añade todos los ingredientes en la licuadora y pulsa 5-7 veces.
2. Raspa los bordes de la licuadora y sigue licuando hasta incorporar bien todos los ingredientes y tengas un licuado uniforme.
3. ¡Sirve el licuado de arco iris en un vaso o taza y disfrútalo!



— SCHOOLYARD GARDENS —