

# Ponele color a tu plato con Frutas y Verduras

## Objetivo general de la intervención:

Brindar información y herramientas prácticas a docentes y alumnos desde preescolar a 6 to. año de la Escuela Primaria (EP) para aumentar el conocimiento de la variedad de frutas y verduras y promover el aumento de su consumo, con el fin de estimular la salud y prevenir problemas alimentarios.



“Los chicos no son amigos de las frutas y verduras”. Por sus hábitos y preferencias alimentarias los niños y adolescentes no cumplen con la recomendación de consumir frutas y verduras en forma variada todos los días.”

“Las investigaciones científicas más actuales destacan la importancia de comer frutas y verduras de diferentes colores por su alto contenido en vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos. Dichos nutrientes son fundamentales para la prevención de obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular y algunos tipos de cáncer.”



Que tu plato se asemeje a una paleta de pintor. En cada color predomina un nutriente diferente. Combiná en todas las comidas varios colores.

Al igual que un artista podés presentar los alimentos en tu plato como verdaderas obras de arte. Preparar las comidas puede ser algo muy divertido.

