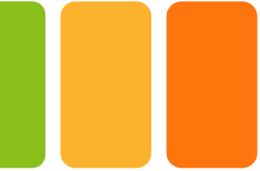




Les damos la bienvenida...



Los colores y su relación con la salud

Aliméntate con lo natural



Color verde



- Tienen un gran valor alimentario por su riqueza en vitaminas (especialmente A, C, el complejo B, E y K), minerales como magnesio y potasio y fibra. El color verde se debe a la presencia de la clorofila.
- Las verduras de **color verde oscuro se caracterizan por ser buen aporte de folatos**, que son indispensables para la adecuada **función y desarrollo del cerebro.**
- Importante durante el embarazo para la **formación adecuada del feto.**
- **Ayudan a proteger los ojos** al mantener la retina en buen estado
- **Ayudan a los procesos de cicatrización.**
- Fortalece el **sistema inmunológico**

Lechuga, apio, repollo, achicoria, berro, acelga, espinaca, kiwi, palta, lima, uvas verdes, guayaba, rúgula, endivia, alcachofas, zapallitos italianos, tunas, brócoli, repollos de bruselas, perejil, cilantro, aloe vera, habas, arvejas, porotos verdes, puerros, cebollín, pepino y espárragos.



Color amarillo o anaranjado

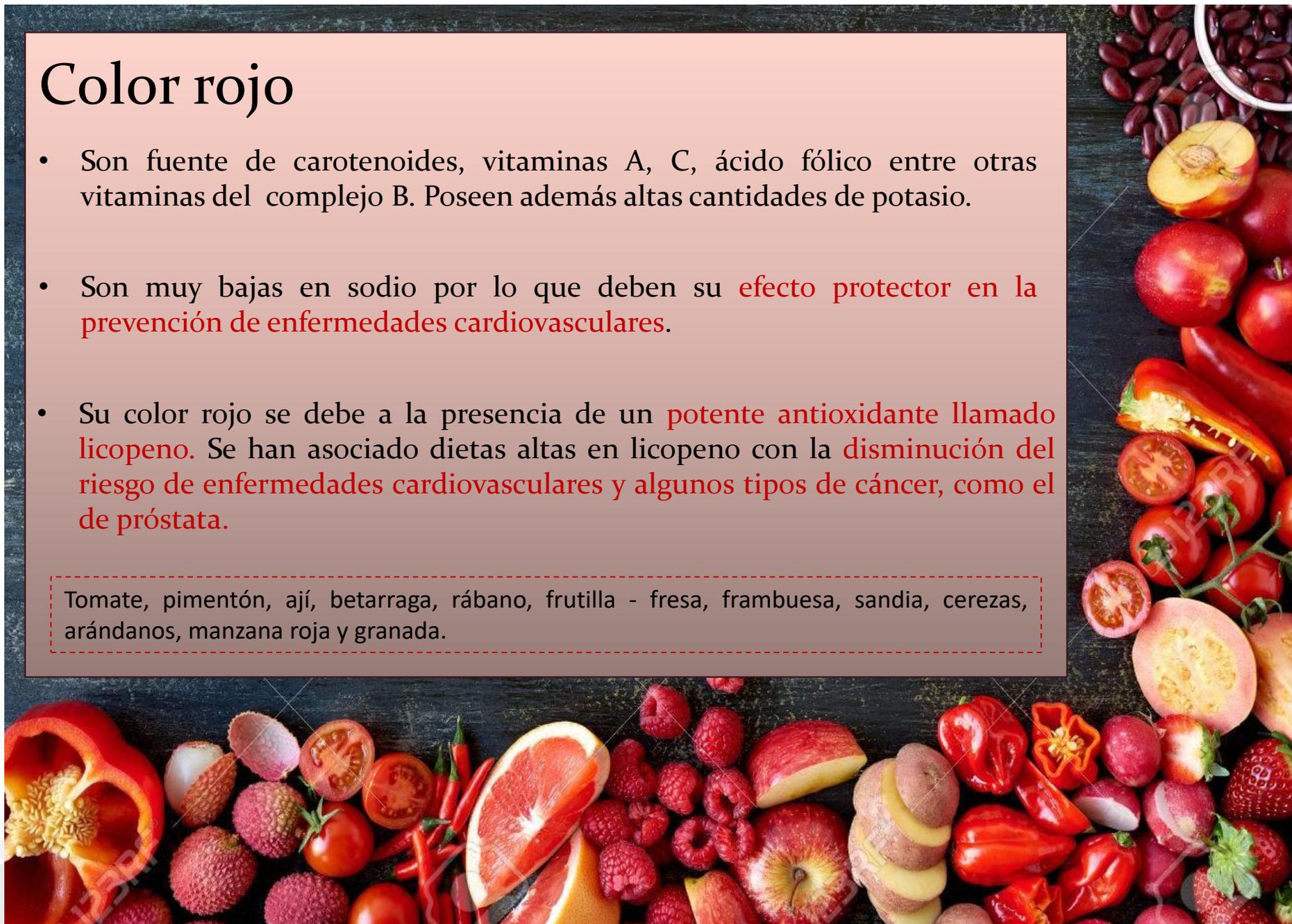
- Aportan principalmente caroteno, sustancia que favorece la formación de vitamina A y tiene efecto antioxidante.
- Este grupo se caracteriza también por ser una buena fuente de vitaminas C, ácido fólico y algunos minerales como magnesio, potasio, flúor y calcio en menor cantidad.
- Ayudan a mantener los huesos y dientes fuertes, agiliza la mente e incrementa la memoria, favorece la salud de la piel y la visión.

Zanahoria, zapallo, choclo, melón, limón, naranja, caquis, damasco, duraznos, nísperos, mandarinas, pomelo, fruto del paraíso o maracuya, mango, papayas y piña.

Color rojo

- Son fuente de carotenoides, vitaminas A, C, ácido fólico entre otras vitaminas del complejo B. Poseen además altas cantidades de potasio.
- Son muy bajas en sodio por lo que deben su **efecto protector en la prevención de enfermedades cardiovasculares.**
- Su color rojo se debe a la presencia de un **potente antioxidante llamado licopeno.** Se han asociado dietas altas en licopeno con la **disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, como el de próstata.**

Tomate, pimentón, ají, betarraga, rábano, frutilla - fresa, frambuesa, sandia, cerezas, arándanos, manzana roja y granada.





Color morado

- Debe su color a una sustancia llamada **antocianina** que tiene efecto antioxidante. Poseen minerales como potasio, magnesio, vitaminas del complejo B y algo de vitamina C.
- Aportan fitoestrógenos, polifenoles y ayudan en la prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Ayudan con el rejuvenecimiento.
- Factor protector contra algunos cánceres.
- Preserva la memoria.
- Mantiene la salud del tracto urinario.

Berenjena, cebollas rojas, radicchio, coliflor morada, moras, arándanos, uvas negras y rosadas, pasas, repollo morado, ciruela, higos y brevas.



Color blanco

- Contienen compuestos azufrados, almidones y vitaminas del complejo B. Minerales como potasio, magnesio.
- Se destaca su efecto anticancerígeno y de estimulación del sistema inmunológico.
- Su fibra ayuda a mantener adecuados niveles de colesterol.
- Ayudan a la disminución de la presión arterial.

Cebolla, ajo, cebollín, coliflor, nabos, brotes, coliflor, champiñones, porotos granados, guanábana y chirimoya.



Nota de interés



**Comerse la fruta entera
es más saludable
que solo beberse el jugo**

- ➔ El jugo te aporta especialmente el azúcar de la fruta.
- ➔ Al consumir solo el jugo eliminas la fibra que favorece la función digestiva.
- ➔ La fruta entera brinda mayores beneficios (vitaminas, minerales, fibra, saciedad).
- ➔ Si vas a consumir jugos de fruta naturales, prefiere los que no requieren colarse y no les añadas azúcar.

Cuando incrementas tu consumo de frutas y verduras, mejoras tu salud, fortaleces el sistema inmunológico, mejoras tus procesos digestivos, ayudas a mantener un peso adecuado





Ingredientes importantes a controlar en la preparación de alimentos.



Grasas, use de manera moderada, reduzca el consumo de frituras, prefiera otros métodos de cocción

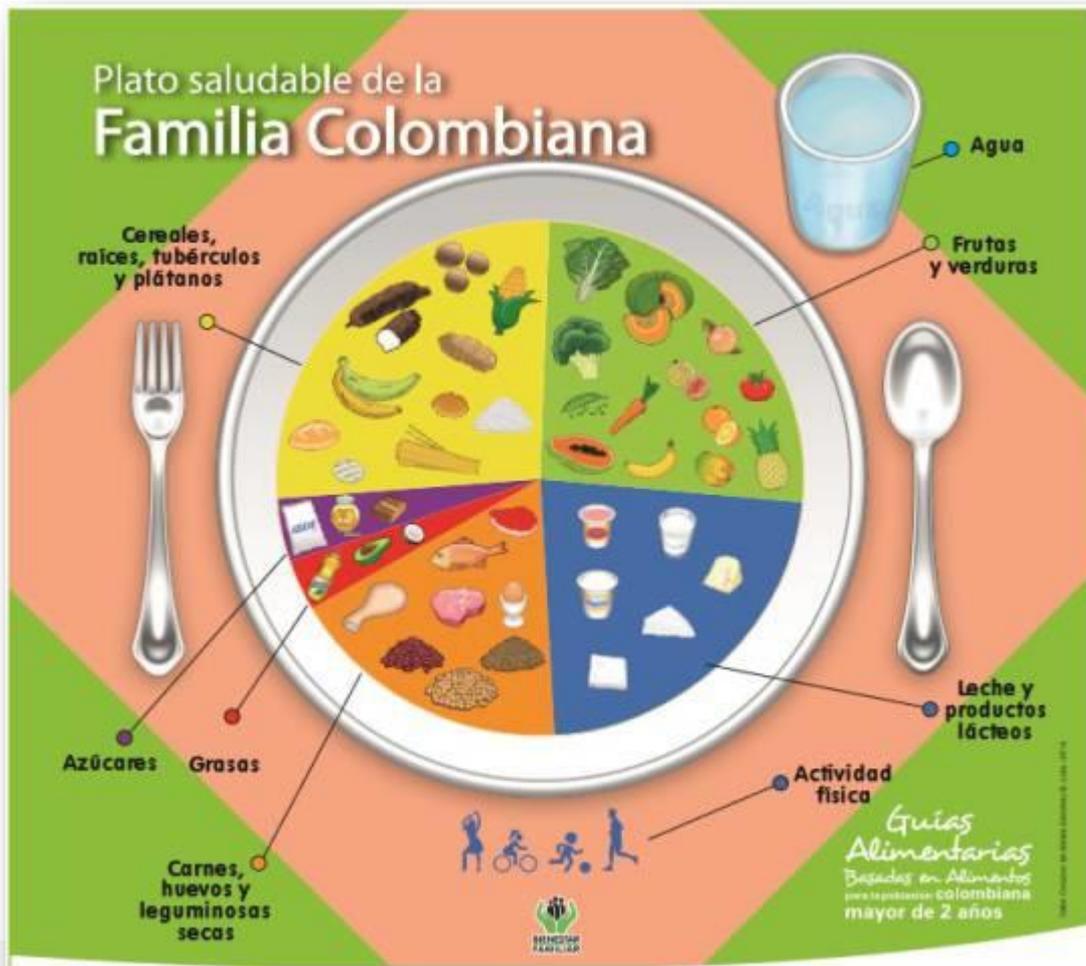


Azúcar añadida, controle su consumo, prefiera jugos o bebidas sin azúcar



Sal – prefiera hacer uso de especias

Recuerden!



Cuanto más colores y variedad de alimentos tenga su plato, más nutrientes tendrán



Evaluación del taller

CRITERIOS A EVALUAR	1	2	3	4	5
Manejo de la convocatoria y claridad de la información a tratar en el Taller Práctico Gastronómico					
Dominio del Gastrónomo sobre los temas tratados					
Relación y Trato de los facilitadores con los participantes del Taller					
Cumplimiento de los objetivos programados del Taller Práctico Gastronómico					
Claridad y organización en el desarrollo del taller Gastronómico					
Manejo de las ayudas y materiales utilizados en el desarrollo del Taller					
Utilidad que tienen los temas tratados para su vida personal, familiar y comunitaria.					
Tiempo y duración del Taller					

Escala de valores: 1: Deficiente 2: Insuficiente 3: Aceptable 4: Sobresaliente 5: Excelente



¡Gracias!



Bibliografía

Universidad de Chile. Los colores de la Salud. 3 verduras y 2 frutas al día.
Tomado de:<https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/Los-colores-de-la-salud.pdf>