

*Comiendo frutas y verduras  
peso menos, me veo mejor  
y vivo mejor*



*Dale color a tu vida,  
come frutas y verduras todos los días*



*“5 Porciones de frutas y verduras al día”  
Dan color y sabor a tu vida*



Zacarías I. Olivares S. González CG. 1ra edición: 50 mil ejemplares, 2010



Universidad  
de Chile



Inta  
Instituto de Nutrición y  
Tecnología de los Alimentos



5 AL DIA - CHILE



GOBIERNO DE CHILE  
MINISTERIO DE SALUD



GOBIERNO DE CHILE  
MINISTERIO DE AGRICULTURA

# ¿Qué es una porción?

“La cantidad de frutas o verduras que cabe en una mano. Ejemplo una manzana pequeña, una naranja, una taza de frutillas, un tomate o un plato de ensalada”.

Arándanos,  
berenjenas,  
ciruelas, moras,  
uvas



Ajo, cebolla,  
coliflor, champiñones,  
chirimoyas, plátanos,  
peras

Cerezas,  
frutillas, pimientos,  
rábanos, sandía,  
tomates

Espárragos,  
apio, paltas, brócoli,  
kiwis, espinacas,  
porotos verdes,  
lechugas

Damascos,  
duraznos, limones,  
naranjas, piñas,  
zanahorias

**"Come 5 porciones de frutas y verduras al día y elige 5 colores distintos"**

## Desayuno

Agrega una  
fruta  
natural a  
tu leche o  
yogurt.

## Almuerzo

Que no falte  
la ensalada  
surtida o el  
guiso de verduras  
y una fruta de  
postre.

## Once

Come una  
deliciosa fruta  
natural o  
ensalada de  
frutas con  
tu leche.

## Comida

Prefiere  
una tortilla de  
verdura o una  
ensalada de  
verduras crudas  
o cocidas.

## Como incluir 5 porciones al día

