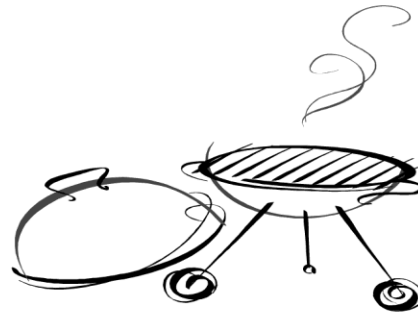


# Pregúnteme sobre... DIGESTIÓN



Pregúnteme acerca de lo que aprendí en la lección de GrowingGreat sobre la digestión y la importancia de las frutas y verduras.

1. ¿De donde inicia la digestión?
2. ¿Cuáles son tres razones importantes para masticar bien la comida?
3. ¿Cuáles son los dos compuestos contenidos en las frutas y verduras frescas que ayudan a combatir a las enfermedades?



GrowingGreat les agradece a las siguientes empresas por sus generosas contribuciones de comida para estas lecciones:

Insert logos here

## Respuestas:

1. *Empieza con los sentidos del olfato y de la vista y el pensamiento sobre la comida.*
2. *A. La digestión empieza en la boca con las enzimas en la saliva; B. La comida tiene que estar bien molido y liquido para que se deslice suavemente en el esófago; C. Le facilita al estomago cuando la comida este bien masticada.*
3. *Fitonutrientes y antioxidantes. Pregúntale a su hijo o hija si se acuerda de lo que cada una hace en el cuerpo.*

**Comer una variedad de frutas y verduras mejora la salud y lucha contra las enfermedades. Trata de comer todos los colores del arco iris diariamente.**

Frutas y verduras llenas de color y en temporada:

### Verde

Arrúgala  
Alcachofa  
Endibia Belga  
Brócoli  
Repollitos de Bruselas  
Repollo  
Apio  
Acelga  
Ejote  
Col Rizada  
Colirrábano  
Puerro  
Lechugas

### Rojo

Remolacha  
Repollo morado  
Lechuga morada  
Fresas\*  
Naranja sanguina  
Toronja Rojo

### Naranja/Amarillo

Zanahorias  
Calabaza cidra  
Calabaza de bellota  
Calabaza/Zapallo  
Naranjas  
Mandarinas  
Camotes  
Toronja

### Morado

Berenjena  
Papas moradas  
Moras\*  
Arándanos\*

### Blanco

Chirivias  
Papas  
Nabos  
Peras  
Coliflor  
Ajo  
Cebollas  
Chalotas  
Plátano  
Jícama

\* Solamente en el sur de California

# Lecciones de Nutrición en el Aula #4 **DIGESTIÓN**



**¿Que es la digestión?** Es el proceso que use el cuerpo para procesar la comida para que el cuerpo utilice los nutrientes.

## **Quiere experimentar con menos indigestion y absorberse mas nutrientes?**

Toma mordiscos pequeños y mástalos bien antes de tragarlos. Dependiendo en el tipo de comida, es importante masticar 20 o 30 veces para reducir la presión en el estomago. El resultado es que se siente menos indigestión y ardor de estomago. También los nutrientes son mas fáciles para absorber.

**¿Sabe que son las "calorías vacías"?** Comidas muy procesados, como el pan blanco, son robados de los nutrientes naturales durante el proceso industrial. Estas comidas proporcionan las calorías que necesita el cuerpo pero faltan los nutrientes.

**¿Quiere sentirse mejor?** Comer más frutas y verduras proporciona más nutrientes valerosos y fibra y también ofrezca beneficios que luchan contra las enfermedades.

**¿Que hacen los antioxidantes y los fitonutrientes para el cuerpo?** Pregúntale a su hijo/a!

---

## **Los colores de las frutas y el impacto positiva que tienen en nuestro salud**



Frutas y verduras **azules/moradas** contienen cantidades de fitoquímicos con antioxidantes que promovieren buena salud y posiblemente calidades de anti envejecimiento.

Los beneficios de frutas y verduras **AZULES/MORADAS** incluyen:

- Menor riesgo de formas de cáncer
- Salud de las vías orinarías
- La función de memori
- Envejecimiento saludable



Frutas y verduras **blancas y morenos** contienen fitoquímicos. El mineral selenio, encontrada en hongos puede prevenir formas de cáncer. Incluir **BLANCO** en su dieta baja en grasas ayuda en mantener:

- Salud de corazón
- Niveles de colesterol saludables
- Menor riesgo de formas de cáncer



Verduras y frutas **verdes** contienen varias cantidades de fitoquímicos que proporcionan beneficios antioxidantes que mejoran la salud. Incluir **VERDE** en su dieta para mantener:

- Menor riesgo de formas de cáncer
- Vista saludable
- Dientes y huesos fuertes



Frutas y verduras **amarillas y naranjas** contienen una variedad de cantidades de fitoquímicos y antioxidantes como la vitamina C. Incluir **AMARILLO/NARANJA** en la dieta ayuda mantener:

- Salud de corazón
- Vista saludable
- Un sistema inmunológico saludable
- Menor riesgo de formas de cáncer

**Rojo:** Fitoquímicos específicamente en el grupo rojo incluyen licopeno y antocianinas. Incluir una variedad de frutas y verduras **ROJAS** en su dieta para mantener:

- Un corazón saludable
- Mejor función de memoria
- Menor riesgo de formas de cáncer
- Salud de las vías orinarías

