

Alimentación saludable y variada



Ministerio de Salud
Costa Rica

VEGETALES Y FRUTAS



VERDES

Para huesos fuertes: repollo, espinaca, vainicas, jocotes verdes, brócoli, lechuga, apio, pepino, aguacate, entre otros.

ROJOS

Para la memoria y proteger el corazón: tomate, fresas, sandía, manzana, frambuesas y chile dulce.



BLANCOS

Reducen el cáncer, previenen la diabetes y mantienen los huesos sanos y los niveles de colesterol adecuados: guanábana, cebolla, ajo y banano.

MORADOS

Para la salud cardiovascular: uvas, mora, berenjena, cebolla morada, remolacha, repollo morado, higos, maíz morado y ciruela pasa.



AMARILLOS

Ayudan a ver mejor: piña, naranja, pera, ayote sazón, melón, papaya, melocotón, limón y maíz dulce.



CEREALES

Elija pastas, pan y arroces integrales.

Evite los productos refinados.



PROTEÍNAS

Aumente el consumo de proteína vegetal: leguminosas, frutos secos, semillas.

Evite las carnes procesadas y los embutidos.



AGUA debe ser la principal bebida.

Consuma jugo natural con poca azúcar (preferible sin ella).

Evite bebidas alcohólicas, energéticas y gaseosas.