







Conoce a Lucía

Paso 3: Los beneficios de la fruta

La guía alimentaria, *MiPlato*, recomienda que comas por lo menos dos tazas de frutas al día porque tienen numerosos beneficios: aportan vitaminas, minerales y fibra. Pero, también, las frutas ofrecen beneficios para la prevención de varias enfermedades según el color.

- En el organizador gráfico, *La fruta, el color y la salud*, hay fotos de seis frutas y seis descripciones de beneficios. Combina la fruta con su beneficio según el color y anota dos o tres otras frutas del mismo color.

La fruta, el color y la salud

					
la papaya	la breva	el carambolo	la sandía	el coco	el limón verde

<p>AMARILLO</p> <p>Reduce el riesgo de cáncer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es buena para la digestión • Fortaleza el sistema inmunológico • Frena el proceso degenerativo de la arteriosclerosis 	<p>BLANCO</p> <p>Protege de problemas vasculares</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantiene los huesos sanos • Mantiene los niveles sanos de colesterol • Forma enzimas que combaten infecciones bacterianas 	<p>MORADO</p> <p>Promueve la salud cardiovascular</p> <ul style="list-style-type: none"> • Favorece el flujo de la sangre por el cuerpo • Combate las inflamaciones • Lucha contra el cáncer
FRUTAS	FRUTAS	FRUTAS
<p>NARANJA</p> <p>Nutre la piel y la vista</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es buena para las articulaciones • Ayuda la visión nocturna • Lucha contra los radicales libres manteniendo una piel más joven 	<p>ROJO</p> <p>Reducen la presión arterial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantiene un corazón sano • Favorecen el riesgo sanguíneo • Ayuda a mantener una buena memoria 	<p>VERDE</p> <p>Relaja los músculos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combate la fatiga • Disminuye los niveles de colesterol LDL • Refuerza el sistema inmunológico
FRUTAS	FRUTAS	FRUTAS

b. Unos amigos tuyos no se sienten bien. Lee a cerca de su malestar y recomienda dos frutas que pueden ayudarles según la información en *La fruta, el color y la salud*.

1. Carmen tiene dolor de estómago.
2. Pedro se siente bastante cansado.
3. Tomás no recuerda bien los detalles de ciertas cosas.
4. Elena sufre de acné en la cara.
5. A Susana le duelen las rodillas y tiene los pies inflamados.

Modelo

.....
Félix tiene la presión alta. Le recomiendo que coma fresas y cerezas.