

Más color más salud

Edición Octubre 2026 · Mantente informado y saludable

**16 de octubre · Día Mundial
de la Alimentación**

5 porciones

de **frutas y verduras** al día (400 g)
recomienda la **OMS**.

**1 porción = 1 fruta mediana · 1 taza de
ensalada · 3 cucharadas de verdura
cocida**

*¿Qué te da
cada color?*

Rojo
Corazón

Naranja
Vista y piel

Verde
Energía y
digestión

Morado
Protege
tus células

Blanco
Defensas

Hazlo en casa

- ✓ En el **desayuno**, suma fruta de temporada a tu avena.
- ✓ En **almuerzo y cena**, medio plato de verduras de 3 colores.
- ✓ En la **merienda**, fruta entera: el jugo colado pierde la fibra.

Reto del mes

Quienes comen **30 o más plantas distintas** a la semana tienen una **microbiota más diversa**.

Frutas, verduras, legumbres, granos y hierbas cuentan. ¿Cuántas llevas tú?