



MINISTERIO DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL



Come cada día un
ARCORIS

Come 5 porciones de frutas y verduras al día



Instituto Nacional
de Cancerología
Colombia
Por el control del cáncer





MINISTERIO DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL

Come cada día un
ARCORIS

Come 5 porciones de frutas y verduras al día



Instituto Nacional
de Cancerología
Colombia
Por el control del cáncer

Consumir al menos **5 PORCIONES** **DE FRUTA ENTERA** **O VERDURA FRESCA**

contribuye a la:



Prevención de enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, diabetes y cáncer



Prevención de diferentes tipos de cáncer, especialmente el de colon, recto y mama



Reducción de los niveles de colesterol y azúcar en la sangre



Mejora del tránsito intestinal



Eliminación de las toxinas del cuerpo



Garantiza suficiente fibra para el funcionamiento del cuerpo

Todas las frutas enteras y verduras frescas tienen un alto contenido de vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y otros nutrientes que benefician la salud.

Azules y moradas



Tienen propiedades antioxidantes que aportan a la reducción del riesgo de cáncer y las enfermedades del corazón. Ayudan a mantener la salud de la piel, la memoria y a regular la presión de la sangre



Remolacha



Berenjena



Mora



Repollo
morado



Ciruela



Uva



Arándano

Rojas



Aportan en la reducción del riesgo de cáncer.
Mantienen la salud del corazón, el tracto urinario y
la memoria



Granada



Sandía



Tomate



Fresa



Pimentón



Frambuesa



Manzana roja



Cereza

Anaranjadas y amarillas



Disminuyen la inflamación del cuerpo. Aportan a la reducción del riesgo de cáncer en general y algunos tipos de tumores de mama. Tienen alto contenido de carotenoides que ayudan a mantener la salud de la piel y los ojos



Zanahoria



Ahuyama



Maíz



Mango



Durazno



Piña



Mandarina



Naranja

Blancas y cafés



Tienen alto contenido de potasio y propiedades antivirales y antibacterianas. Ayudan a regular el colesterol y la presión de la sangre



Coliflor



Ajo



Champiñón



Banano



Jengibre



Guanábana



Cebolla



Pera

Verdes



Ayudan a mantener la salud de los ojos y aportan a la reducción del riesgo de cáncer. Mantienen los huesos, dientes y uñas fuertes



Habichuela



Kiwi



Arveja



Aguacate



Brócoli



Repollo



Pepino



Espinaca



Lechuga



Acelga

Ensalada campesina



Garbanzo



Arveja



Zanahoria



Maíz



Tomate



Aguacate



Champiñones



Perejil



Crema de leche



Pizca de sal y ajo molido

1



Lavar muy bien todas las frutas y vegetales

2



Cocinar previamente los garbanzos, las arvejas, el maíz y la zanahoria en cubos.

3



Cortar en trozos grandes los tomates y champiñones

4



Aparte, hacer un aderezo con la crema de leche y una pizca de sal y ajo molido.

5



Mezclar todos los vegetales y agregar el aderezo

6



Decorar con rodajas de aguacate y perejil picado

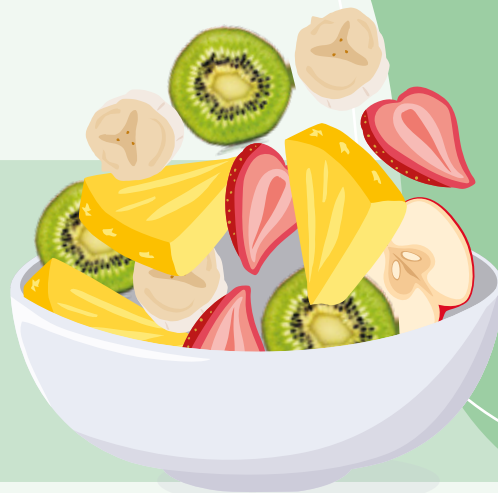
Reemplace las frutas y vegetales que sean necesarios por las que estén en cosecha y con mayor disponibilidad en su región



✓ Se puede agregar pollo, papa o pasta cocida



Ensalada de frutas



Manzana



Mango



Pera



Melón



Fresas



Piña



Kiwi



Papaya



Uvas



Durazno



Banano

Pasos:

1



Lavar muy bien todas las frutas

2



Pelar la piña, el melón, la papaya, el banano y el kiwi

3



Quitar las pepas de la manzana, el mango y la pera

4



Cortar en trozos todas las frutas y mezclar



Se puede agregar queso campesino rayado, crema de leche y una bola pequeña de helado



Reemplace las frutas y vegetales que sean necesarios por las que estén en cosecha y con mayor disponibilidad en su región



Ensalada agridulce



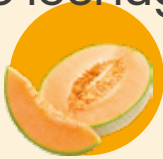
Repollo, col
o lechuga



Zanahoria



Fresa



Melón



Mango



Manzana



Uvas pasas



Yogur natural o
crema de leche

1



Lavar muy bien todas
las frutas y vegetales

4



Picar en cubos el mango,
el melón, manzana y fresas

2



Cortar las hojas del
repollo en tiras delgadas

5



Agregar las uvas pasas y
aderezar con yogur natural

3



Pelar y rayar la
zanahoria

6



Mezclar todo y servir



Reemplace las frutas y vegetales que sean necesarios por las
que estén en cosecha y con mayor disponibilidad en su región



Ratatouille vegetales



Berenjena



Zukini amarillo



Zukini verde



Calabacín



Tomate



Ajo



Cebolla



Hierbas secas
(tomillo, orégano, romero)



Sal y
pimienta



Aceite
vegetal



Salsa

- 1 Cocinar previamente la mitad de los tomates maduros, hasta que estén blandos
- 2 Retirar la piel de los tomates cocinados y licuar todo
- 3 Aparte, picar finamente la cebolla, el ajo y las hierbas secas
- 4 En un sartén, sofreír la cebolla, el ajo y las hierbas secas con un chorro pequeño de aceite y una pizca de sal
- 5 Agregar los tomates licuados
- 6 Poner al fuego de nuevo y dejar hervir hasta tener una mezcla espesa y consistente



Vegetales

- 1 Lavar muy bien todos las frutas y vegetales
- 2 Cortar en rodajas la berenjena, el zukini amarillo, el zukini verde, el calabacín y el resto de los tomates
- 3 En una sartén honda, poner una base de la salsa de tomate casera previamente hecha
- 4 Ordenar las verduras alternando sus colores sobre la salsa de tomate
- 5 Tapar la sartén bien y dejar cocinar a fuego lento por 30 minutos o hasta que los vegetales estén bien cocidos



Reemplace las frutas y vegetales que sean necesarios por las que estén en cosecha y con mayor disponibilidad en su región



- ✓ Se puede cocinar en horno a 170° C por 20 minutos
- ✓ Para quitar el amargor de la berenjena dejarla en agua con sal durante al menos una hora.



Ensalada morada



Remolacha



Zanahoria



Tomate



Aguacate



Lechuga



Cebolla cabezona



Vinagre y aceite de oliva



Pizca de sal y ajos



Champiñones o huevo duro

1



Lavar muy bien todas las frutas y vegetales

2



Pelar y rayar la remolacha y zanahoria

3



Cortar en tiras la cebolla cabezona y la lechuga

4



Aderezar con un chorro de vinagre, aceite de oliva y una pizca de sal y ajos

5



Mezclar todo y servir

6



Decorar con trozos grandes de tomate, aguacate, champiñones o huevo duro



Reemplace las frutas y vegetales que sean necesarios por las que estén en cosecha y con mayor disponibilidad en su región





Calendario de COSECHAS



	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Remolacha	✓	✓	✓	✓		✓	✓				✓	✓
Berenjena	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓
Uva	✓	✓										
Rábano	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	
Frijol verde	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pimentón	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	
Guayaba		✓	✓	✓		✓	✓				✓	✓
Patilla	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
Manzana criolla	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		
Fresa	✓	✓				✓	✓	✓	✓		✓	✓
Ahuyama	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	
Maíz	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	
Granadilla	✓						✓	✓			✓	✓
Papaya	✓		✓	✓	✓	✓		✓			✓	✓
Curuba	✓	✓	✓		✓	✓						✓
Melón	✓	✓	✓	✓				✓		✓		
Durazno	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓		✓
Banano	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Mango	✓	✓	✓		✓	✓	✓				✓	✓
Mandarina	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		
Coliflor	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	
Acelga	✓	✓	✓				✓					
Cebolla larga	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓		
Ajo	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓
Cebolla cabezona	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		
Lechuga	✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓		
Pepino cohombro	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓		
Cilantro	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓		
Espinaca	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	
Brócoli	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓
Arveja	✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓		
Habichuela	✓	✓			✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
Pepino de guiso	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	
Limón	✓	✓	✓			✓	✓	✓				
Breva	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					



Estos son los meses del año en dónde suele haber mayor disponibilidad de frutas y verduras.





MINISTERIO DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL



Instituto Nacional
de Cancerología
Colombia

Por el control del cáncer