



# Obtén más vitaminas y minerales

**¡Ponle intensidad!**

**Las frutas y verduras de temporada,  
de color intenso y las hojas oscuras  
tienen mayor carga de antioxidantes,  
vitaminas y minerales.**



**Cebolla  
blanca**

**Cebolla  
morada**

Mayor cantidad de antioxidantes, como la antocianina y quercetina, que tienen un efecto antiinflamatorio, mejoran la agudeza visual y el sistema inmune.



**Verduras  
de hojas  
verdes**

**Verduras  
y frutas  
de color  
intenso**

## **Mucha variedad**

Para poder obtener todas las vitaminas y minerales debemos darle variedad a nuestros alimentos, ya que esta es la garantía de equilibrio nutricional. Prueba nuevas frutas, verduras, cereales, leguminosas, te sugerimos lo siguiente:

<p><b>Al menos 3 frutas y 3 verduras al día</b></p>	<p><b>2 raciones de lácteos</b></p>	<p><b>Dale oportunidad a las 3 leguminosas, al menos 3 veces por semana</b></p>
<p>Nos aportan potasio, magnesio, vitamina A y ácido fólico, de preferencia consúmelas con cáscara para obtener más fibra.</p>	<p>Son buena fuente de calcio, fósforo, magnesio, zinc, yodo, potasio y vitaminas A, D y B12.</p>	<p>Nos aportan hierro, potasio, calcio, fibra y aminoácidos.</p>
<p><b>Cereales integrales</b></p>		<p><b>Semillas - frutos secos de 3 a 5 días</b></p>
<p>Fuente de magnesio y vitamina B. Opta por los cereales integrales, ya que dan mayor saciedad, ayudan a controlar los niveles de azúcar y tienen fibra.</p>		<p>Magnesio, calcio y fósforo. Aportan grasas insaturadas que reducen el colesterol malo.</p>



# Combina y agrega:



**La vitamina C** aumenta la absorción del hierro, así agrega un poco de limón o algún cítrico a tus alimentos.

## **Los alimentos con vitamina D**

favorecen a la fijación del calcio, así que aumenta tu consumo de pescados y tu exposición al sol por al menos 15 minutos al día.



