



Eating a variety of fruits and vegetables helps make sure you are getting all of the nutrients you need to be healthy!

RED:

Apples, cherries, cranberries, guava, pomegranates, raspberries, strawberries, watermelon, beets, red bell peppers, radishes, red onions, tomatoes

NUTRIENTS:

- Vitamin C
- Folate
- Antioxidants

HEALTH BENEFITS:

- Heart health
- May lower risk of cancer

ORANGE AND YELLOW:

Apricots, cantaloupe, grapefruits, lemons, mangos, nectarines, oranges, papayas, peaches, persimmons, pineapples, butternut squash, carrots, corn, pumpkins, sweet potatoes, yellow bell peppers, yellow squash

NUTRIENTS:

- Vitamin A
- Vitamin C
- Antioxidants
- Folate

HEALTH BENEFITS:

- Immune System
- Heart health
- Vision and skin health
- Bone health
- May lower risk of cancer

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.



¡Come una variedad de frutas y verduras ayuda a asegurarse de que está recibiendo todos los nutrientes que necesita para estar sano!

ROJO:

Manzanas, cerezas, arándanos, guayabas, granadas, frambuesas, fresas, sandía, betabel, pimienta morrón, rábanos, cebollas rojas, tomates

- | | | | |
|--------------------|---|----------------------------------|---|
| NUTRIENTES: | <ul style="list-style-type: none">• Vitamina C• Ácido Fólico• Antioxidantes | BENEFICIOS PARA LA SALUD: | <ul style="list-style-type: none">• Contribuye a la salud del corazón• Puede reducir el riesgo de cáncer |
|--------------------|---|----------------------------------|---|
-

NARANJA Y AMARILLO:

Albaricoques, melón, toronjas, limones, mangos, nectarinas, naranjas, papayas, duraznos, caquis, piñas, calabaza moscada, zanahorias, elote, calabaza naranja, camote, pimientos amarillos, calabaza amarilla

- | | | | |
|--------------------|--|----------------------------------|---|
| NUTRIENTES: | <ul style="list-style-type: none">• Vitamina A• Vitamina C• Antioxidantes• Ácido Fólico | BENEFICIOS PARA LA SALUD: | <ul style="list-style-type: none">• Mejora el sistema inmunológico• Contribuye a la salud del corazón• Bueno para la piel y la vista• Ayuda a potenciar la salud de los huesos• Puede reducir el riesgo de cáncer |
|--------------------|--|----------------------------------|---|
-

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.