






# HEALTHY TIP: EAT THE RAINBOW PART 1

## 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



*Eating a variety of fruits and vegetables helps make sure you are getting all of the **NUTRIENTS** you need to be **HEALTHY!***

# CONSEJOS SALUDABLES: LLEVE A SU PLATO UN ARCO IRIS DE SABORES PARTE 1

## ROJO:

MANZANAS, CEREZAS, ARÁNDANOS, GUAYABAS, GRANADAS, FRAMBUESAS, FRESAS, SANDÍA, BETABEL, PIMIENTO MORRÓN, RÁBANOS, CEBOLLAS ROJAS, TOMATES






**NUTRIENTES:**  Vitamina C  
 Ácido Fólico  
 Antioxidantes

**BENEFICIOS PARA LA SALUD:**  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:**  Vitamina A  
 Vitamina C  
 Antioxidantes  
 Ácido Fólico

**BENEFICIOS PARA LA SALUD:**  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

*¡Comer una variedad de frutas y verduras ayuda a asegurarse de que está recibiendo todos los **NUTRIENTES** que necesita para estar **SANO!***