






HEALTHY TIP: EAT THE RAINBOW

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!***

CONSEJO SALUDABLE: COMSUMA EL ARCO IRIS

ROJO:





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






NUTRIENTES:  Vitamina C
 Folato
 Antioxidantes

BENEFICIOS PARA LA SALUD:  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
 Folato




BENEFICIOS PARA LA SALUD:  El sistema inmunológico
 La salud del corazón
 La salud de la visión y de la piel
 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!***

*Every day fill your plate with **COLOR**.
Eat the **RAINBOW!***

GREEN:

AVOCADOS, GREEN APPLES, GREEN GRAPES, HONEYDEW MELON, KIWI, ARTICHOKES, ASPARAGUS, BROCCOLI, BRUSSELS SPROUTS, GREEN BEANS, CABBAGE, CHAYOTE, CELERY, CUCUMBERS, GREEN ONIONS, GREEN BELL PEPPERS, KALE, LEAFY GREENS, PEAS, OKRA, SPINACH, ZUCCHINI


NUTRIENTS:  Vitamin E
 Vitamin K
 Folate
 Potassium
 Calcium
 Antioxidants

HEALTH BENEFITS:  Immune system
 Heart health
 Vision and bone health
 May lower risk of cancer

BLUE AND PURPLE:


BLACKBERRIES, BLUEBERRIES, FIGS, GRAPES, PLUMS, POMEGRANATES, BLACK OLIVES, EGGPLANT, PURPLE CABBAGE, PURPLE POTATOES



NUTRIENTS:  Antioxidants

HEALTH BENEFITS:  Blood vessel health
 May lower risk of cancer

WHITE, TAN, AND BROWN:

BANANAS, DATES, PEARS, CAULIFLOWER, GARLIC, GINGER, JICAMA, MUSHROOMS, ONIONS, POTATOES, TURNIPS

NUTRIENTS:  Vitamin C
 Folate
 Antioxidants

HEALTH BENEFITS:  Heart health
 May lower risk of cancer

*Todos los días llene su plato con **COLOR**.
¡Cosuma el **ARCO IRIS!***

VERDE:

AQUACATES, MANZANAS VERDES, UVAS VERDES, MELÓN, KIWI, ALCACHOFAS, ESPÁRRAGOS, BRÓCOLI, COLES DE BRUSELAS, EJOTES, COL, CHAYOTE, APIO, PEPINOS, CEBOLLAS VERDES, PIMIENTOS VERDES, COL RIZADA, VERDURAS DE HOJA VERDE, CHICHAROS, OKRA, ESPINACA, CALABACÍN

NUTRIENTES:

- ✔ Vitamin E
- ✔ Vitamin K
- ✔ Folato
- ✔ Potasio
- ✔ Calcio
- ✔ Antioxidantes

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- ✔ El sistema inmunológico
- ✔ La salud del corazón
- ✔ La salud de la visión y de los huesos
- ✔ Puede reducir el riesgo de cáncer

AZUL Y MORADO:

MORAS, ARÁNDANOS, HIGOS, UVAS, CIRUELAS, GRANADAS, ACEITUNAS NEGRAS, BERENJENA, REPOLLO MORADO, PAPAS MORADAS

NUTRIENTES:

- ✔ Antioxidantes

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- ✔ La salud de los vasos sanguíneos
- ✔ Puede reducir el riesgo de cáncer

BLANCO, BEIGE, Y MARRÓN:

BANANAS, DÁTILES, PERAS, COLIFLOR, AJO, JENGIBRE, JÍCAMA, CHAMPIÑONES, CEBOLLAS, PAPAS, NABOS

NUTRIENTES:

- ✔ Vitamina C
- ✔ Folato
- ✔ Antioxidantes

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- ✔ La salud del corazón
- ✔ Puede reducir el riesgo de cáncer