

# HEALTHY TIP: EAT THE RAINBOW PART 2

*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

# CONSEJOS SALUDABLES: LLEVE A SU PLATO UN ARCO IRIS DE SABORES PARTE 2

*Todos los días llene su plato de **COLOR**.  
¡Sírvese un **ARCO IRIS** de Sabores!*

## VERDE:

AGUACATES, 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
- ✓ Ácido Fólico
- ✓ Potasio
- ✓ Calcio
- ✓ Antioxidantes

**BENEFICIOS PARA LA SALUD:**

- ✓ Mejora el sistema inmunológico
- ✓ Contribuye a la salud del corazón
- ✓ Bueno para los huesos y la vista
- ✓ Puede reducir el riesgo de cáncer

## AZUL Y MORADO:

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

**NUTRIENTES:**

- ✓ Antioxidantes

**BENEFICIOS PARA LA SALUD:**

- ✓ Mejora 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
- ✓ Ácido Fólico
- ✓ Antioxidantes

**BENEFICIOS PARA LA SALUD:**

- ✓ Contribuye a la salud del corazón
- ✓ Puede reducir el riesgo de cáncer