






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!***