

Coma un Arcoiris

COMA UNA VARIEDAD Y DE VEGETALES Y FRUTAS

¡Establezca el reto de comer frutas y vegetales de todos los colores! Variar los vegetales y las frutas tiene muchos beneficios: mejora la memoria, visión nítida, fortalece el sistema inmunológico, reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer, envejecimiento saludable, ¡la lista es extensa! Coma un arcoiris para obtener todos sus beneficios.

ROJO



REMOLACHA, CEREZA,
FRAMBUESA, FRESA, JITOMATE,
PIMIENTO ROJO

Asociado con un corazón sano, necesario para la comunicación celular, y reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer

NARANJA



ZANAHORIA, ALBARICOQUE,
NARANJA, CALABAZA, BATATA,
PIMIENTO ANARANJADO

Beneficia el sistema inmunológico, las articulaciones y la piel

AMARILLO



MAÍZ, LIMÓN, PIÑA O ANANÁ,
PIMIENTOS AMARILLOS,
REMOLACHA AMARILLA, CALABAZA

Beneficia el sistema inmunológico y reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer

BLANCO



COLIFLOR, COCO, AJO,
CEBOLLA, PLÁTANO,
NABO PARA ENSALADA

Para un corazón sano y una buena función muscular

VERDE



HOJAS VERDES, AGUACATE,
PIMIENTO VERDE, BRÓCOLI,
ESPÁRRAGOS, COL

Ayuda a la regenerar tejidos, prevenir enfermedades, fortalecer dientes y huesos, y a reducir riesgo de algunos tipos de cáncer

AZUL/PÚRPURA



ARÁNDANOS, ZARZAMORAS,
UVAS, CIRUELAS, BERENJENA,
COL PÚRPURA

Para un envejecimiento saludable, mejora la memoria, previene el daño de células