

EAT THE RAINBOW, PART 1

Eating a variety of fruits and vegetables helps make sure you are getting all of the nutrients you need to be healthy!

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

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

¡Come una variedad de frutas y verduras ayuda a asegurarse de que está recibiendo todos los nutrientes que necesita para estar sano!

ROJO:

Manzanas, cerezas, arándanos, guayabas, granadas, frambuesas, fresas, sandía, betabel, pimienta morrón, rábanos, cebollas rojas, tomates

NUTRIENTES:	<ul style="list-style-type: none">• Vitamina C• Ácido Fólico• Antioxidantes	BENEFICIOS PARA LA SALUD:	<ul style="list-style-type: none">• 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:	<ul style="list-style-type: none">• Vitamina A• Vitamina C• Antioxidantes• Ácido Fólico	BENEFICIOS PARA LA SALUD:	<ul style="list-style-type: none">• 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
-------------	--	---------------------------	---
