


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