

HEALTHY TIP:

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

¡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:

- 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:

- Vitamin A
- Vitamin C
- Antioxidants
- Folate

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