

# Aliméntese con los Colores del Arcoíris:

Una forma rápida de consumir los nutrientes que necesita es comer un arcoíris de frutas y verduras. Establezca como meta consumir cinco o más porciones de frutas y verduras al día.



## **BENEFICIOS PARA LA SALUD**

Antiinflamatorio, antioxidante, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer, puede reducir el daño de la piel relacionado con el sol



## **BENEFICIOS PARA LA SALUD**

Antiinflamatorio, antioxidante, beneficia la salud ocular, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer



## **BENEFICIOS PARA LA SALUD**

Antiinflamatorio y antioxidante. En particular, las verduras crucíferas pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas



## **BENEFICIOS PARA LA SALUD**

Antiinflamatorio, antioxidante, puede ayudar a mejorar la función cerebral, ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, trastornos neurológicos, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer



## **BENEFICIOS PARA LA SALUD**

Antiinflamatorio, antioxidante, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer de colon y otros tipos de cáncer

## **La Comida Saludable nos Mantiene Saludables.**