

Comer cinco raciones de frutas y vegetales todos los días es una de las cosas más importantes que su hijo puede hacer para mantenerse sano.

Hoy hemos hablado de lo divertido que es Comer Frutas y Vegetales de todos los colores del arco iris. Ayude a su hijo a disfrutar un arco iris en su plato todos los días!



Frutas y Vegetales: Un Arco iris de Colores

Azul/Morado	Verde	Blanco	Naranja/Amarillo	Rojo
Moras	Aguacate	Bananas	Bananas	Manzanas
Arándanos	Manzanas	Peras	Manzanas	Cerezas
Repollo	Uvas	Nectarinas	Albaricoque	Arándanos
Grosella	Melón dulce	Duraznos Blancos	Melón	Frambuesas
Berenjena	Kiwi	Coliflor	Toronja	Sandia
Uvas	Limas	Ajo	Naranjas	Fresas
Ciruelas	Peras	Jengibre	Mangos	Granada
Pasas	Alcachofa	Alcachofa	Nectarinas	Pimientos
Papas moradas	Arrúgala	Jícama	Duraznos	Tomates
Higos	Espárrago	Champiñones	Pina	Rábano
Remolacha	Brócoli	Cebollas	Mandarinas	Ruibarbo
Espárrago morado	Coles de Bruselas	Chirivia	Remolacha	Cebolla
	Repollo	Coco	Calabaza	Papas rojas
	Apio	Chalote	Maíz	Peras rojas
	Pepino	Nabos	Pimientos	
	Lechuga	Maíz	Zanahoria	
	Chícharo		Batata	
	Pimientos		Peras	
	Espinacas			
	Calabacín			

Recursos:

<http://www.pbhfoundation.org/pulse/success/campaigns/colorway/colors.php>