

# ¿LISTOS PARA EL **BACK TO SCHOOL?**

Una buena práctica al seleccionar comidas y meriendas para ti y tu familia es apuntar a una variedad de colores naturales.

## ¡Comete un arcoíris!

Te compartimos algunos beneficios de colores en los alimentos que puedes cortar y colocar frente a tu nevera para recordarlos.

### Rojos

Tienen muchas vitaminas y antioxidantes que ayudan a que el cuerpo funcione mejor y a acelerar el metabolismo. También cuidan la salud del corazón y el cuerpo.



### Morado y azul

Contienen resveratrol, que cuida el sistema urinario y el corazón. Ayudan a combatir el envejecimiento de las células y a regular el azúcar en la sangre.



### Anaranjado

Tienen mucho beta-caroteno y vitamina A. Estos ayudan al sistema inmunológico, mejoran la vista y ayudan a reparar los tejidos.



### Amarillo

Tienen mucha vitamina A que ayuda a la piel y los ojos, y vitamina C que ayuda a producir colágeno. Fortalecen el sistema inmune al aumentar los glóbulos blancos.



### Verde

Tienen muchos fitonutrientes, luteína e isoflavonas. Fortalecen los huesos, ayudan a la coagulación de la sangre y cuidan la vista.



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**

