



Llene la mitad de su plato con frutas y verduras

Rojo	Amarrillo/anaranjado	Blanco/café	Verde	Azul/morado
Las manzanas rojas Las cerezas Las uvas rojas Los pomelos rojos/ rosados Las peras rojas Las granadas Las fresas La sandía	Las manzanas amarillas, el albaricoque, el melón, los limones, el mango, las naranjas, la papaya, el melocotón, la papaya, las peras amarillas, la piña, la tangerina, las bananas	Las nectarinas blancas Los melocotones blancos Las peras cafés Los dátiles	El aguacate Las manzanas verdes Las uvas verdes El melón chino El kiwi El limón El guisante verde	Las zarzamoras El arándano La ciruela El jugo de uva (100%) Las uvas moradas Las pasas
Las remolachas Los chiles rojos Los rábanos La cebolla roja Las papas rojas Los tomates	La remolacha amarilla Las calabacitas Las zanahorias Los chiles amarillos Las papas amarillas La calabaza El nabicol El maíz dulce El camote Los tomates amarillos	El coliflor El ajo El jengibre La jícama El hongo La chirivía El nabo	La alcachofa, El espárrago El brócoli Los repollitos de Bruselas Las judías verdes El repollo El apio Los pepinos La endivia, La lechuga Los cebollines El chile verde La espinaca La calabacín El berro	Las aceitunas negras Los espárragos morados La berenjena Las papas moradas



MEL AND ENID  
 ZUCKERMAN COLLEGE  
 OF PUBLIC HEALTH  
 Canyon Ranch Center for  
 Prevention and Health Promotion

[crcphp.arizona.edu](http://crcphp.arizona.edu)