UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS CADA DÍA LO MANTIENE SALUDABLE

LA VITAMINA C ES IMPORTANTE PARA COMBATIR LOS RESFRIADOS:
Brócoli, Pimientos, Fresas, Naranjas, Piña

LAS GRASAS OMEGA-3 SON IMPORTANTES PARA LA SALUD DEL CEREBRO:
Salmón, Semillas de Lino, Nueces, Coles de Bruselas

LOS ANTIOXIDANTES SE ENCUENTRAN EN LAS PLANTAS Y MANTIENEN SU CÉLULAS DEL CUERPO SANAS. SON IMPORTANTES PARA LA SALUD DEL CORAZÓN:
Guayaba, Tomate, Sandía, Arándanos, Papaya, Espárragos, Alcachofa.

LA FIBRA ES IMPORTANTE PARA INTESTINOS SANOS:
Frijoles, Bayas, Pan Integral, Arroz Integral, Almendras, Palomitas de Maíz

EL CALCIO Y LA VITAMINA D SON IMPORTANTES PARA LA SALUD ÓSEA:
Productos Lácteos Bajos en Grasa o Sin Lactosa, Jugo de Naranja Fortificado*, Cereal Fortificado*, Vegetales de Color Verde Oscuro

* Fortificado significa que la vitamina o mineral se ha agregado al producto

RECUERDE:

¡Coma un arcoíris de 2 tazas de **Frutas** + 2 ½ - 3 tazas de **Verduras** TODO LOS DIAS!

Hidratese: Beba 6-8 vasos de agua al día.

Ejercitese: Manténgase físicamente activo 30 minutos la mayoría de los días de la semana.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.