

La mejor forma de obtener todas las vitaminas, minerales y nutrientes es comiendo una variedad de frutas y verduras coloridas. Añádale color a su plato cada día con los cinco grupos de color más importantes.

## ROJO Y ROSA

Betabel  
Cereza  
Arándano  
Toronja rosa  
Granada  
Radicchio  
Rábano rojo

Manzana roja  
Uva roja  
Pimiento rojo  
Papa roja  
Ruibarbo

Fresa  
Jitomate  
Sandía

## AZUL Y MORADO

Zarzamora  
Mora azul  
Grosella

Dátil  
Berenjena  
Uva  
Ciruela  
Ciruela pasa  
Higo morado  
Pasita

# COMA MÁS COLOR

## AMARILLO Y NARANJA

Calabaza bellota  
Zapallo  
Chabacano/albaricoque  
Melón  
Zanahoria  
Elote  
Toronja  
Lima  
Mango  
Nectarina  
Naranja

Pimiento naranja  
Papaya  
Durazno  
Piña  
Calabaza  
Calabaza de verano  
Camote  
Mandarina  
Ñame  
Manzana amarilla  
Pimiento amarillo  
Calabaza amarilla

## BLANCO

Plátano  
Coliflor  
Ajo  
Tupinambo  
Champiñón  
Cebolla  
Papa  
Chirivía  
Echalote

## VERDE

Alcachofa  
Espárrago  
Aguacate  
Bok choy  
Brócoli  
Col de Bruselas  
Apio  
Col berza  
Pepino  
Ejote  
Col verde  
Uva verde  
Cebollín  
Pimiento verde  
Kale

Kiwi  
Poro  
Limón  
Brote de mostaza  
Okra  
Pera  
Guisante  
Lechuga romana  
Arveja  
Espinaca  
Guisante tirabeque  
Berro  
Calabacita