

# 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  
ENCUESTRAN 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!

**Hidrate:** Beba 6-8 vasos de agua  
al día.

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