

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!

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

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