

FoodPrints: Beneficios Saludables de Diferentes Alimentos por su Color
(Hoja de Trucos para adultos)

	Ejemplos	Beneficios Saludables
Rojo	Tomate, fresa, frambuesa, sandía, manzana roja, rabano, beterraba, cerezas.	Alimentos de color rojo mantienen nuestro corazón saludable, además nos ayudan con la memoria para tener mejores rendimientos en la escuela.
Naranja	Zanahoria, naranja, mango, durazno, melon, calabaza.	Alimentos de color naranja llenos de vitamina C. La vitamina C nos ayuda a combatir los resfriados y nos mantiene saludables.
Amarillo	Pimiento amarillo, banano, piña, limón, ayote.	Alimentos de color amarillo mantienen nuestro corazón y células saludables y nos previenen de enfermedades.
Verde	Brócoli, pepino, espinacas, apio, calabacín, col rizada, acelga, col.	Alimentos de color verde ayudan a nuestro cuerpo completo, manteniendo nuestras uñas, dientes y huesos fuertes.
Morado	Arándanos, uvas, moras, ciruelas, berenjenas.	Alimentos de color morado ayudan con nuestra memoria y nos mantienen alejados de enfermedades.
Blanco/ Marrón	Banano, coliflor, ajo, hongos, chirivías, nabos	Alimentos de color blanco ayudan a nuestro corazón, pulmones y vasos sanguíneos saludables y en buenas condiciones.

FoodPrints: Yo Puedo Comerme un Arcoíris

Instrucciones: Dibuja y escribe el nombre de una fruta o vegetal que te gustaría comer en cada color.

	Alimento
Rojo	
Naranja	
Amarillo	
Verde	
Morado	
Blanco/ Marrón	