



## Beneficios para la salud, recetas y actividades

---

**ROJO** ¿POR QUÉ COMER FRUTAS Y VERDURAS ROJAS? Además de ser ricas en vitaminas y minerales, las frutas y verduras de este color benefician la salud del corazón y el funcionamiento de la memoria. También protegen tu cuerpo contra el cáncer.

**Frutas y vegetales rojos:** cerezas; toronjas rosas o rojas; rábanos; frambuesas; manzanas, pimientos, uvas, peras o papas rojas; cebollas moradas; ruibarbo; fresas; tomates y sandía.

Prueba nuestro [Crocante de yogur y bayas y salsa de tomates cereza](#). [Colorea a Tony Tomate](#).

**NARANJA** ¿POR QUÉ COMER FRUTAS Y VERDURAS NARANJAS? Además de ser ricas en vitaminas y minerales, las frutas y las verduras naranjas benefician la salud del corazón y la vista; fortalecen tu sistema inmune; ayudan a que las heridas sanen y protegen tu cuerpo contra el cáncer.

**Frutas y verduras naranjas:** albaricoques, calabaza tipo butternut, naranjas, melón, zanahorias, mangos, nectarinas, pimientos y tomates naranjas, duraznos, calabaza, batatas y mandarinas.

Prueba nuestras recetas [Monedas de zanahoria glaseadas](#) y [Ensalada de melón y frutas](#). [Colorea a Carlos Zanahoria](#).

**AMARILLO** ¿POR QUÉ COMER FRUTAS Y VERDURAS AMARILLAS? Además de ser ricas en vitaminas y minerales, las frutas y verduras amarillas benefician la salud del corazón y la vista; fortalecen tu sistema inmune; ayudan a que las heridas sanen y protegen tu cuerpo contra el cáncer.

**Frutas y verduras amarillas:** zanahorias; maíz; toronjas; kiwis dorados; limas; piñas; manzanas, peras, papas, calabacines de verano e invierno, tomates y pimientos amarillos.

Prueba nuestras recetas de [Salsa de maíz asado](#) y [Plátanos picantes al horno](#). [Colorea a Carla Elote](#).

**VERDE** ¿POR QUÉ COMER FRUTAS Y VERDURAS VERDES? Además de ser ricas en vitaminas y minerales, las frutas y las verduras verdes benefician el desarrollo de huesos y dientes fuertes y de una vista sana. También protegen tu cuerpo contra el cáncer.

**Frutas y vegetales verdes:** espárragos, aguacates, brócoli, coles de Bruselas, repollo, apio, pepino, puerros, limas, kiwis, okra, espinaca, alverjas y manzanas, pimientos, cebollas, uvas, peras, melones, calabacines y vegetales de hojas verdes.

Prueba nuestras recetas de [Pan de calabacín](#) y [Batido secreto de bayas](#). [Colorea a Pat Pimiento](#).

**MORADO Y AZUL** ¿POR QUÉ COMER FRUTAS Y VERDURAS MORADAS Y/O AZULES? Además de ser ricas en vitaminas y minerales, las frutas y verduras moradas y/o azules benefician el cerebro y el funcionamiento de la memoria, ralentizan el envejecimiento y protegen tu cuerpo contra el daño celular y el cáncer.

**Las frutas y verduras moradas y/o azules:** Moras, arándanos, berenjena, uvas, ciruelas, pasas y repollo, zanahorias, pimientos y papas moradas.

Prueba nuestras recetas de [Granizado de ciruela](#) y [Humus de remolacha](#). [Colorea a Roberto "Bobby" Remolacha](#).