

# ¡Cómase al Arcoíris!

¿De cuáles colores come más usted?  
El comer una variedad de colores cada día le ayuda a su cuerpo a mantenerse saludable.

## Los Alimentos Rojos

- » Mantienen su corazón saludable
- » Mantienen su vejiga saludable
- » Mantienen fuerte a su memoria
- » Reducen la posibilidad de contraer cáncer

## Los Alimentos Amarillos y Anaranjados

- » Mantienen su corazón saludable
- » Mantienen sus ojos saludables
- » Reducen la posibilidad de contraer cáncer
- » Evitan contraer los resfriados

## Los Alimentos Verdes

- » Reducen la posibilidad de contraer cáncer
- » Mantienen sus ojos saludables
- » Mantienen fuertes a sus huesos y a sus dientes

## Los Alimentos Azules y Morados

- » Nos mantienen saludables mientras que envejecemos
- » Mantienen fuerte a su memoria
- » Mantienen su vejiga saludable
- » Reducen la posibilidad de contraer cáncer