



American Heart Association®

Healthy for Good™

COME CON MÁS COLOR

AZUL Y MORADO

arándanos	grosellas negras
berenjenas	higos morados
ciruelas	moras
ciruelas pasas	pasas
dátiles	uvas

La mejor manera de obtener todas las vitaminas, minerales y nutrientes que necesitas es comer una variedad de frutas y verduras de distintos colores. Todas las formas de frutas y verduras (frescas, congeladas, enlatadas y deshidratadas) pueden formar parte de una dieta saludable para el corazón. Elige tipos que no contengan sal ni azúcar añadida.

BLANCO

ajo	jícamas
alcachofas de Jerusalén	nabos
bananas	papas
cebollas	rábano blanco
chalotas	raíz de loto
champiñones	taros
chirivías	
coliflor	

NARANJA Y AMARILLO

albaricoques	limones	papayas
batatas	maíz	pimientos amarillos
calabazas	mandarinas	pimientos naranjas
calabazas amarillas	mangos	piñas
calabazas bellota	manzanas amarillas	plátanos
calabazas butternut	maracuyá	pomelos amarillos
calabazas de verano	melones cantalupo	zanahorias
camotes	naranjas	
duraznos	nectarinas	



VERDE

aguacates	coles de Bruselas	limas
alcachofas	espárragos	nopales
apio	espinaca	pepinos
berros	frijoles verdes	peras
bok choy	guisantes	pimientos verdes
brócoli	guisantes chinos	puerros
calabacines	guisantes dulces	quingombó
cebollines	hojas de mostaza	repollo verde
col berza	kiwis	tomatillo
col rizada	lechuga romana	uvas verdes

ROJO Y ROSA

achicoria roja	pimientos rojos
arándanos rojos	pomelo rosa
cerezas	rábanos rojos
fresas	remolachas
granadas	ruibarbos
guayaba	sandía
manzanas rojas	tomates
papas rojas	uvas rojas

COME DE FORMA INTELIGENTE.
VIVE MÁS. SIÉNTETE BIEN.

heart.org/HealthyForGood (sitio web en inglés)