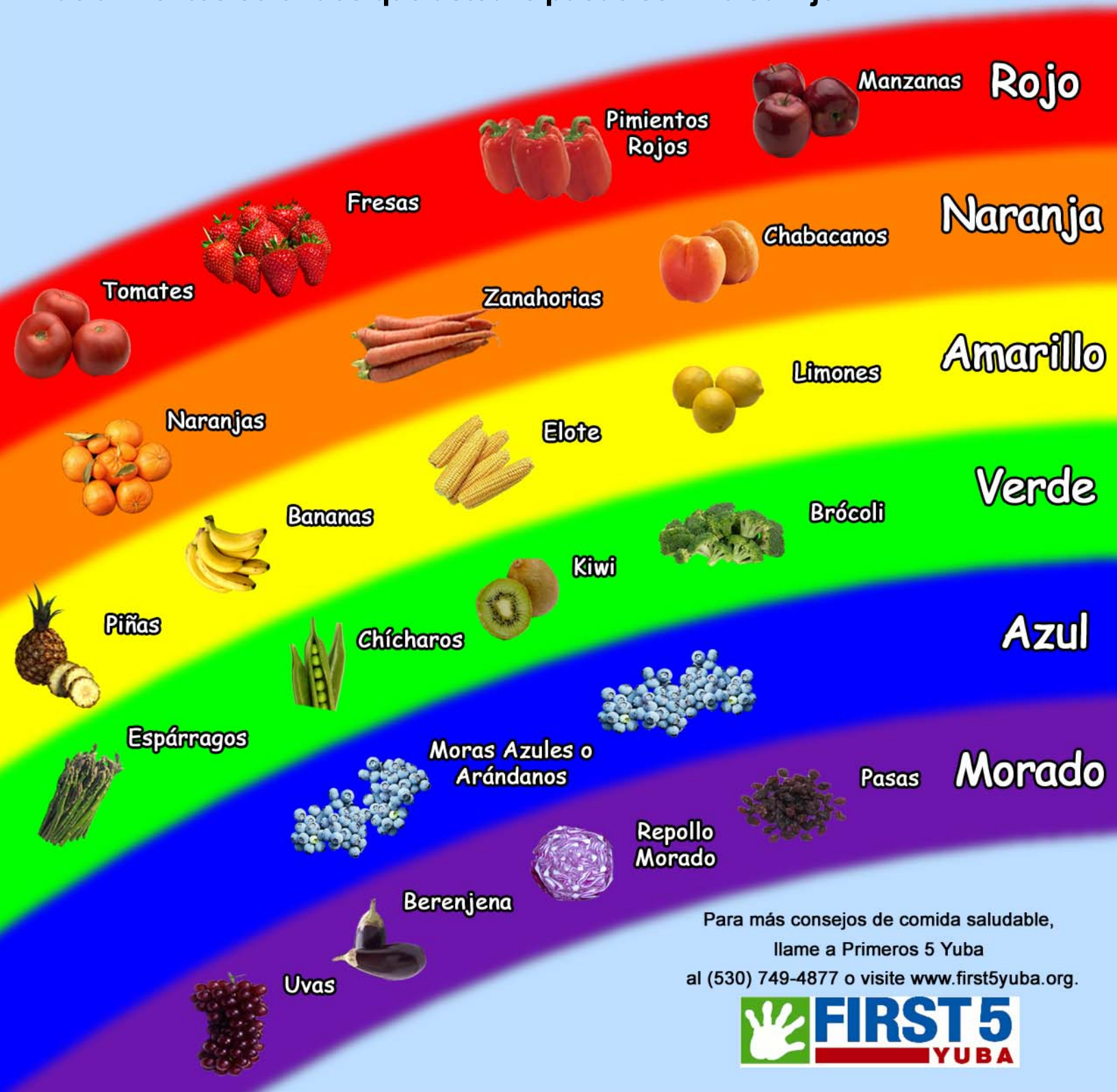


Coma los Colores del Arco Iris

¿Sabía que su hijo necesita 2 porciones de frutas y 3 porciones de verduras todos los días?

Para lograr hacer el comer saludable divertido, motive a su hijo a que coma los colores del arco iris. Primeros 5 Yuba provee la siguiente guía de alimentos coloridos que usted le puede servir a su hijo.



Rojo

Manzanas

Pimientos Rojos

Fresas

Naranja

Chabacanos

Zanahorias

Amarillo

Limones

Elote

Naranjas

Verde

Brócoli

Bananas

Kiwi

Chícharos

Azul

Moras Azules o Arándanos

Pasas

Morado

Repollo Morado

Espárragos

Berenjena

Uvas

Para más consejos de comida saludable,
llame a Primeros 5 Yuba
al (530) 749-4877 o visite www.first5yuba.org.

