



# Coma un arco iris de colores

## ¿Sabe usted que...?

Comer una variedad de frutas y verduras proporciona a su cuerpo muchas vitaminas y minerales que necesita para mantenerse saludable. Las frutas y verduras nos proporcionan nutrientes como potasio, fibra, vitaminas A y C, y folato.

## Cada color ayuda a nuestro cuerpo de diferentes maneras.

**Rojo:** Los alimentos rojos ayudan a nuestro cuerpo a combatir el cáncer. Elija tomates, pimiento rojo o cebollas rojas.

**Naranja:** Los alimentos color naranja son una gran fuente de vitamina A, la cual mantiene nuestros ojos saludables. Elija melón, calabaza de invierno, camotes, zanahorias y albaricoques.

**Verde:** Ayude a formar huesos fuertes y conserve su visión con los alimentos verdes. Las verduras de hojas verdes como col rizada, espinacas y acelgas son muy buenos ejemplos.

**Morado:** Los alimentos morados y azules son excelentes para nuestro cerebro y ayudan a nuestra memoria. Uvas, moras, arándanos y ciruelas son ejemplos.

## Elija un arco iris de colores

La práctica hace al maestro cuando se trata de agregar un arco iris de colores a su plato.

- **Compre frutas y verduras de temporada.** Las frutas y verduras tienen el mejor sabor cuando están en cosecha.
- **Acepte el reto del color.** Fíjese cuántos colores diferentes de frutas y verduras puede incluir en sus comidas.
- **Las frutas y verduras figuran entre los alimentos más sanos que podemos comer.** Cuando planee sus comidas elija frutas y verduras enlatadas, congeladas, frescas, y secas.

## ¡Actúe!

¡Intente estos consejos esta semana para que agregue un arco iris de color a sus comidas!

- Escoja el tema de color de la semana.** Pruebe tantas frutas y verduras de ese color como pueda encontrar.
- Sirva una comida arco iris.** Incluya todos los colores del arco iris en el plato en una comida.
- Haga un cuadro de "Probé esto."** Escriba todas las frutas y verduras que probó esta semana. Ponga una carita feliz en las que le gustaron a su familia.

## Receta

### Espagueti de confeti

Rinde: 8

#### Ingredientes:

- 1 caja pasta integral, cocida y refrigerada
- 1 pimiento rojo, lavado y cortado en pedazos pequeños
- 2 zanahorias, lavadas y ralladas
- 1 taza coliflor (aproximadamente ½ coliflor pequeño), lavada y cortada en piezas pequeñas (cruda o cocida al vapor)
- 2 tazas de espinaca, lavadas
- 1 taza de repollo morado, lavado y rallado (aproximadamente ¼ de un repollo)
- 3 cucharadas de aderezo italiano bajo en grasa
- 2 cucharadas de queso mozzarella bajo en grasa, rallado (opcional)

#### Preparación:

1. Ponga la pasta y vegetales en un tazón grande
2. Añada el aderezo.
3. Combine completamente.
4. Sirva en tazones individuales y ponga queso encima (si prefiere).
5. ¡Sirva!

Visite nuestro blog: [www.eatsmartenespanol.blogspot.com](http://www.eatsmartenespanol.blogspot.com)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información sobre el Programa de Alimentación Complementaria de Maryland (SNAP), comuníquese con el Departamento de Recursos Humanos de Maryland al 1-800-332-6347 o visite <https://mydhrbenefits.dhr.state.md.us/>.



UNIVERSITY OF  
MARYLAND  
EXTENSION  
Solutions in your community