



# Verduras Rojas/Naranjas

## Beneficios para la Salud

Control de la Presión Arterial

Reducción del Riesgo de Cáncer

Ojos, Dientes y Encías Sanos

Reducción del Riesgo de

Enfermedades Cardíacas

Mejora la Digestión

Control del Peso

## Nutrientes

Fibra

Potasio

Vitamina A

Vitamina C

Vitamina K

Zanahorias

Jitomates o  
Tomates Rojos

Calabaza  
Bellota

Pimientos  
(Rojo/Naranja)

Calabaza

Camote o Batat

Pimientos  
Cereza

Zanahorias



# Fuentes de Alimentos

Este proyecto ha sido financiado con fondos de subvenciones del Departamento de Agricultura de los EE. UU. USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

Para obtener más información y la declaración de no discriminación en otros idiomas:

<https://www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs>

Excepto como se indica a continuación, puedes utilizar libremente el texto y la información contenidos en este documento con fines no lucrativos o educativos, sin costo alguno para el participante en el entrenamiento, siempre y cuando se incluya el siguiente crédito. Estos materiales no pueden ser incorporados en otros sitios web o libros de texto, ni pueden ser vendidos.

Cita bibliográfica sugerida:

Institute of Child Nutrition. (2024). *Póster mini de patrón de comidas. Verduras rojas/naranjas: Beneficios de salud, nutrientes, y fuentes de alimentos.* University, MS: Author.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La universidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes. Para más información, por favor comuníquese con [helpdesk@theicn.org](mailto:helpdesk@theicn.org).

©2024, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences