

# Alimentación saludable y variada

## VEGETALES Y FRUTAS

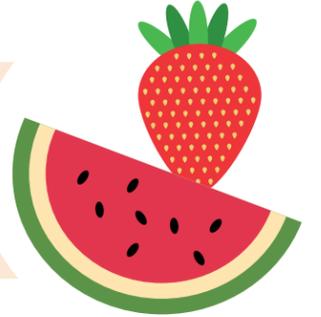


### VERDES

Para huesos fuertes: repollo, espinaca, vainicas, jocotes verdes, brócoli, lechuga, apio, pepino, aguacate, entre otros.

### ROJOS

Para la memoria y proteger el corazón: tomate, fresas, sandía, manzana, frambuesas y chile dulce.

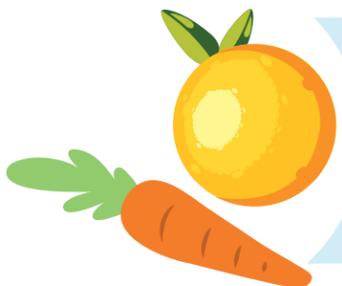
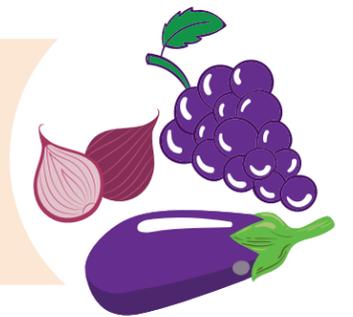


### BLANCOS

Reducen el cáncer, previenen la diabetes y mantienen los huesos sanos y los niveles de colesterol adecuados: guanábana, cebolla, ajo y banano.

### MORADOS

Para la salud cardiovascular: uvas, mora, berenjena, cebolla morada, remolacha, repollo morado, higos, maíz morado y ciruela pasa.



### AMARILLOS

Ayudan a ver mejor: piña, naranja, pera, ayote sazón, melón, papaya, melocotón, limón y maíz dulce.



### CEREALES

**Elija** pastas, pan y arroces integrales.

**Evite** los productos refinados.



### PROTEÍNAS

**Aumente** el consumo de proteína vegetal: leguminosas, frutos secos, semillas.

**Evite** las carnes procesadas y los embutidos.



**AGUA** debe ser la principal bebida.

**Consuma** jugo natural con poca azúcar (preferible sin ella).

**Evite** bebidas alcohólicas, energéticas y gaseosas.



MINISTERIO  
DE SALUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA