

# FRUTAS Y VEGETALES Rojos



Protegen contra el  
cáncer de próstata,  
las enfermedades  
cardiovasculares y  
las quemaduras por  
la exposición a la luz  
ultravioleta. Ayudan a  
la salud de la memoria,  
el corazón, el tracto  
urinario.



MINISTERIO  
DE SALUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA



Mantienen los  
huesos y  
dientes fuertes  
y ayudan  
a la vista.



MINISTERIO  
DE SALUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA



# FRUTAS Y VEGETALES Blancos

Son ricos en potasio, componente beneficioso para el sistema circulatorio. Ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares, regulan la presión sanguínea, reducen el colesterol y además previenen la diabetes.



MINISTERIO  
DE SALUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA



**FRUTAS Y  
VEGETALES**

# Moradas

Ayudan al buen funcionamiento de la memoria y a prevenir los efectos del envejecimiento. Contribuyen a evitar los coágulos y afecciones del corazón. También ayudan a la salud de las vías urinarias.



**MINISTERIO  
DE SALUD**

**GOBIERNO  
DE COSTA RICA**



# FRUTAS Y VEGETALES Anaranjadas

Son ricos en  
vitamina C y  
mantienen  
la piel joven.

Contribuyen a la  
cicatrización de las  
heridas, ayudan a la  
vista (especialmente  
la visión nocturna),  
mantienen el corazón  
sano y fortalecen el  
sistema inmune.



MINISTERIO  
DE SALUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA



El agua es el principal componente de nuestro cuerpo, todos los sistemas y las partes del cuerpo dependen del agua para su funcionamiento ya sea para el transporte de los nutrientes, para la eliminación de toxinas o para mantener bien hidratados los tejidos y algunos órganos.



**MINISTERIO  
DE SALUD**

**GOBIERNO  
DE COSTA RICA**