



American Heart Association.
Healthy for Good™

Brought to you by:

iViva Health!

Eat well, feel great. * Come bien, siéntete bien.



**METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT**

BLUE & PURPLE

blackberries
blueberries
black currants
dates
eggplants
grapes
plums
prunes
purple figs
raisins

RED & PINK

beets
cherries
cranberries
pink grapefruit
pomegranates
radicchio
red radishes
red apples
red grapes
red peppers
red potatoes
rhubarbs
strawberries
tomatoes
watermelons

EAT MORE COLOR

The best way to get all of the vitamins, minerals and nutrients you need is to eat a variety of colorful fruits and veggies.
Add color to your plate each day with the five main color groups.

GREEN

artichokes
asparagus
avocados
bok choy
broccoli
Brussels sprouts
celery
collard greens
cucumbers
green beans
green cabbage
green grapes
green onions
green peppers
kale
kiwis
leeks
limes
mustard greens
okra
pears
peas
romaine lettuce
snow peas
spinach
sugar snap peas
watercress
zucchini

ORANGE & YELLOW

acorn squash
butternut squash
apricots
cantaloupes
carrots
corn
grapefruit
lemons
mangoes
nectarines
oranges
orange peppers
papayas
peaches
pineapples
pumpkins
summer squash
sweet potatoes
tangerines
yams
yellow apples
yellow peppers
yellow squash

WHITE

bananas
cauliflower
garlic
Jerusalem
artichokes
mushrooms
onions
potatoes
parsnips
shallots

EAT SMART

MOVE MORE

BE WELL

heart.org/HealthyForGood

©American Heart Association 2020 DS16480 8/20

La mejor forma de obtener todas las vitaminas, minerales y nutrientes es comiendo una variedad de frutas y verduras coloridas. Añádale color a su plato cada día con los cinco grupos de color más importantes.

¡Viva Health!

Eat well, feel great. 🌸 Come bien, siéntete bien.



METROPOLITAN HEALTH DISTRICT

ROJO Y ROSA

Betabel
Cereza
Arándano
Toronja rosa
Granada
Radicchio
Rábano rojo

Manzana roja
Uva roja
Pimiento rojo
Papa roja
Ruibarbo

Fresa
Jitomate
Sandía

AZUL Y MORADO

Zarzamora
Mora azul
Grosella

Dátil
Berenjena
Uva
Ciruela
Ciruela pasa
Higo morado
Pasita

COMA MÁS COLOR

AMARILLO Y NARANJA

Calabaza bellota
Zapallo
Chabacano/albar-icoque
Melón
Zanahoria
Elote
Toronja
Lima
Mango
Nectarina
Naranja

Pimiento naranja
Papaya
Durazno
Piña
Calabaza
Calabaza de verano
Camote
Mandarina
Ñame
Manzana amarilla
Pimiento amarillo
Calabaza amarilla

BLANCO

Plátano
Coliflor
Ajo
Tupinambo
Champiñón
Cebolla
Papa
Chirivía
Echalote

VERDE

Alcachofa
Espárrago
Aguacate
Bok choy
Brócoli
Col de Bruselas
Apio
Col berza
Pepino
Ejote
Col verde
Uva verde
Cebollín
Pimiento verde
Kale

Kiwi
Poro
Limón
Brote de mostaza
Okra
Pera
Guisante
Lechuga romana
Arveja
Espinaca
Guisante tirabe-que
Berro
Calabacita