

¿QUÉ NOS DICEN LOS COLORES DE LOS VEGETALES?

¿SABÍAS QUE
LA VARIEDAD DE COLORES EN LOS
VEGETALES REPRESENTA DISTINTOS
NUTRIENTES Y ANTIOXIDANTES?

DESCÚBRELO A TRAVÉS DE LA
SIGUIENTE CLASIFICACIÓN:

GRUPO VERDE

Aporta **vitamina C, A y K**, que contribuyen al fortalecimiento del sistema inmune.



GRUPO BLANCO



Aporta **vitamina A y C**. Favorece la salud cardiovascular.

GRUPO ROJO

Aporta **potasio y vitaminas del complejo B**. Favorece la salud cardiovascular.



GRUPO AMARILLO



Principalmente aporta **vitamina A**. Genera beneficios para la **piel y la visión** y fortalece las **articulaciones**.

GRUPO AZUL/MORADO

Aporta **fibra, magnesio y manganeso**. Mejoran la función cerebral, favorecen la salud cardiovascular.



Entre más variedad tengas en tu alimentación, más beneficios para tu salud. Por eso es importante incluir diferentes tipos de vegetales en tus platos de cada día.



Nestlé
Contigo