



Nutrition Spotlight: Color of Produce and your Health

Taste the Rainbow

Eating a variety of colorful fruits and vegetables is important because they provide a wide range of vitamins, antioxidants and phytochemicals. Phytochemicals are thought to have health benefits like reducing heart disease and cancer. The color of a fruit or vegetable may indicate what type of nutrients it provides.

Benefits of fruits and vegetables

Color	Nutrients	What it does	Foods
Blue/Purple	Anthocyanins	Increases body's ability to clot; decreases blood pressure, and reduces risk of cancer.	Eggplant, blueberries, blackberries, plums, pomegranates
Green	Vitamin K, folic acid, potassium, carotenoids, and omega-3 fatty acids	Increases body's ability to clot; decreases blood pressure, and reduces risk of cancer.	Broccoli, cabbage, bok choy, brussel sprouts
Yellow/Green	Lutein and vitamin C	Reduces the risk of some cancers, reduces the risk of heart attacks, reduces inflammation, and prevents bacterial attachment to cells.	Avocado, Kiwi, spinach and other leafy greens, pistachios.
Red	Lycopene, vitamin C, and folate	Reduces the risk of some cancers, reduces the risk of heart attacks, reduces inflammation, and prevents. bacterial attachment to cells.	Tomatoes and tomato products, watermelon, pink grapefruit, guava, cranberries
Yellow/Orange	Beta-carotenes, vitamin A, possibly vitamin C and omega-3 fatty acids	Protects cataracts, has anti-inflammatory properties, and regulates blood sugar.	Carrots, mangos, cantaloupe, winter squash, sweet potatoes, pumpkin, apricots

Six can chicken Tortilla Soup

Yield: 6 serving

Ingredients:

- 1 (15 oz) can whole kernel corn, drained
 - 2 (14.5 oz) cans chicken broth
- 1 (10 oz) can chunk chicken in water
 - 1 (15 oz) can black beans
- 1 (10oz) can diced tomatoes with green chiles, drained

Directions: Open the cans of corn, chicken broth, chunk chicken, black beans, and diced tomatoes with green chilies. Pour everything into a large saucepan or stock pot. Simmer over medium heat until chicken is heated through.

Spinach Tomato Orzo Soup

Yield: 4 servings

Ingredients:

- Onion, chopped
 - 2 cloves garlic, chopped
- 1 lb fresh spinach or canned spinach
 - • 1 (15 oz) can diced tomatoes
- • 1 lb orzo pasta (other pasta optional)
- • 2 quarts chicken or vegetable stock
 - • 2 quarts water
 - Olive oil

Directions: Preheat a large soup pot. Drizzle with olive oil. Add onions and sauté until tender. Add garlic and sauté for 2–3 minutes. Add canned tomatoes, spinach, chicken or vegetable stock and water. Bring to a boil and reduce heat to medium. Add orzo cook for 12–15 minutes.



Notas sobre nutrición: El color de Frutas y su Salud

Prueba el Arcoiris

Eating a variety of colorful fruits and vegetables is important because they provide a wide range of vitamins, antioxidants and phytochemicals. Phytochemicals are thought to have health benefits like reducing heart disease and cancer. The color of a fruit or vegetable may indicate what type of nutrients it provides.

Beneficios de frutas y vegetales

Color	Nutrientes	Que Hace	Alimentos
Azul/Morado	Antocianinas	Aumenta la capacidad del cuerpo para coagular; disminuye la presión arterial, y reduce el riesgo de cáncer.	Berenjena, arándanos, moras, ciruelas, granadas
Verde	La vitamina K, ácido fólico, potasio, carotenoides y ácidos grasos omega-3	Aumenta la capacidad del cuerpo para coagular; disminuye la presión arterial, y reduce el riesgo de cáncer.	Brócoli, repollo, col china, col de Bruselas
Amarillo/Verde	La luteína y la vitamina C	Mejora la salud de los ojos y la función inmune.	Aguacate, kiwi, espinacas y otras verduras de hoja verde, los pistachos
Rojo	El lycopene, la vitamina C y ácido fólico	Reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer, reduce el riesgo de ataques al corazón, reduce la inflamación y previene la adhesión bacteriana a las células.	Los tomates y productos de tomate, sandía, pomelo rosa, guayaba, arándanos
Amarillo/ Anaranjado	Los beta-carotenos, vitamina A, posiblemente vitamina C y ácidos grasos omega-3	Protege las cataratas, tiene propiedades anti-inflamatorias, y regula el azúcar en sangre.	Las zanahorias, mangos, melón, calabaza de invierno, batatas, calabaza, albaricoques

Sopa de Tortilla con Seis Latas

Yield: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 (15 oz) lata de maiz entero, escurrir
- 2 (14.5 oz) latas de caldo de pollo
- 1 (10 oz) lata de pollo desmenuzado
 - 1 (15 oz) lata de frijoles negros
- 1 (10 oz) lata de tomates y chiles picados

Direcciones: Abrir todas las latas, el de maiz, caldo de pollo, pollo despedazado, frijoles negros, los tomates y chile. Ponga todo en una olla grande o una cacerola. Cocine a fuego medio hasta que el pollo esté bien caliente.

Sopa de Orzo con Tomate y Espinaca

4 porciones

Ingredientes:

- Cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 lb de espinacas frescas o 1 lata de espinacas
 - 1 (15 oz) lata de tomate picado
- 1 lb sopa orzo (o algun otro tipo de sopa)
- 2 cuartos de caldo de pollo o caldo de vegetales
 - 2 cuartos de agua
 - Aceite de oliva
- Opcional: oregano y albahaca

Direcciones: Precalentar una olla grande. Rociar con aceite de oliva. Añadir la cebolla y rehogar hasta que estén tiernos. Agregue el ajo y saltear durante 2-3 minutos. Añadir los tomates enlatados, espinacas, pollo o caldo de verduras y agua. Llevar a ebullición y reduzca el fuego a medio. Añadir sopa orzo de 12-15 minutos, o asta que la sopa este tierna.