



NURTURE

www.nurtureyourfamily.org

ROJO



- Promueve un corazón saludable
- Mejora la memoria y el funcionamiento del cerebro

Revised May 2014

AZUL Y MORADO



- Ayuda a envejecer saludablemente
- Protege las células y disminuye el riesgo de desarrollar ciertos cánceres

VERDE

- Promueve una visión saludable
- Fortalece huesos y dientes



AMARILLO Y NARANJA



- Promueven una visión saludable



- Fortalecen el sistema inmunológico

BLANCO



- Ayuda a mantener un corazón sano

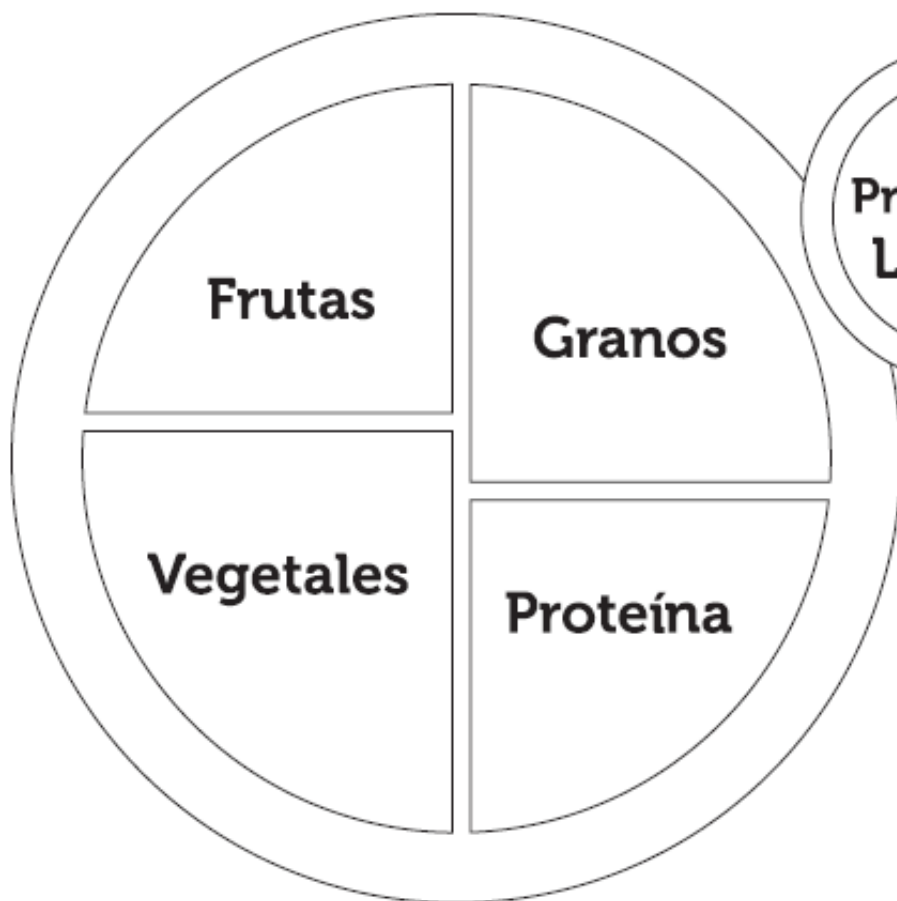


- Protege las células y reduce el riesgo de cáncer



NURTURE

www.nurtureyourfamily.org



MiPlato
Choose **MyPlate.gov**



Photo courtesy of Lori Stalteri

Come un Arco Iris!

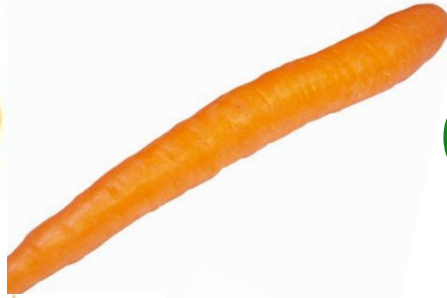


Photo courtesy of Horia Varlan