

Comida a todo color: Compre el arcoíris



¿Qué tan colorido es su plato? Los compuestos coloridos que se encuentran en los alimentos vegetales brindan una variedad de beneficios para la salud. Las frutas y verduras están llenas de estos compuestos beneficiosos para la salud. Desde las manzanas hasta el calabacín, los alimentos vegetales aportan energía a sus comidas y refrigerios.

Pero no es necesario limitarse a la sección de frutas y verduras para encontrar estos compuestos fortificantes para la salud. Puede encontrar color en todo el supermercado, si sabe dónde buscar. Por ejemplo:

Congelador:



Espinacas congeladas



Brócoli congelado



Pimientos congelados



Arándanos congelados



Fresas congeladas



Frambuesas congeladas



Mango congelado

Pasillo de enlatados:



Frijoles negros bajos en sodio



Frijoles rojos bajos en sodio



Pasta de tomate



Salsa de tomate baja en sodio



Tomates triturados



Tomates cortados en cubos



Remolacha enlatada

Granos y cereales:



Pasta de frijol negro



Lentejas secas



Fruta seca sin azúcar



Pasta de edamame



Pistachos



Polenta



Arroz integral/salvaje

Pasillo de especias:



Albahaca



Cebollines/cebollinos



Canela



Comino



Jengibre



Mostaza



Cúrcuma



Paprika



Perejil

¿No sabe cómo incorporar estos y otros alimentos coloridos a su dieta? Programe hoy mismo una llamada con un/a mentor/a de Teladoc Health. Su mentor/a puede ayudarle a determinar qué comidas y refrigerios son adecuados para usted.