VARIETY IS AS IMPORTANT AS QUANTITY

***Color is an indicator of certain nutrient compounds, and a healthy diet consists of a variety of nutrients, so* EAT THE RAINBOW!**

Red

Red

Lycopene or Anthocyanins (Pigments in red produce)

Red Produce Often Contains: Vitamins A, K, and C as well as potassium

Promote skin health • Contain antioxidants that protect cells from damage

Orange

Yellow

Carotenoids (Pigments in yellow/orange produce)

Orange/Yellow Produce Often Contains: Vitamins A and C as well as folate

Enhance your immune system • Help prevent certain birth defects • Promote heart health

Green

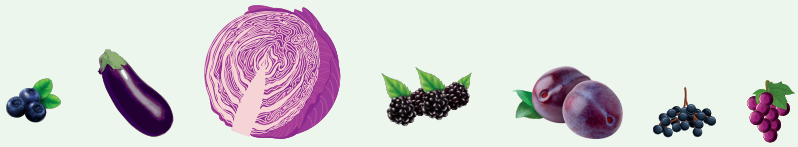
Green

Chlorophyll (Pigments in Green produce)

Green Produce Often Contains: Vitamins A, C, E, K as well as magnesium, potassium, iron, and calcium

Support retinal health and vision • Reduce risk of high blood pressure and mental decline • Reduce inflammation

Blue



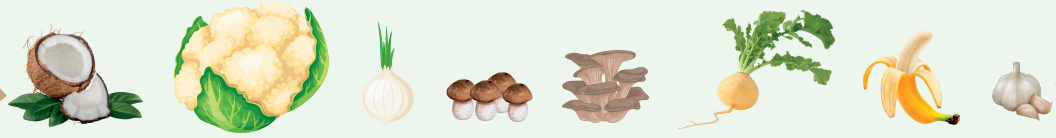
Purple

Anthocyanins (Pigments in Blue/purple produce)

Blue/Purple Produce Often Contains: Vitamins C and K

Contain antioxidants that protect cells from damage • May protect the brain and nervous system • Prevention of cardiovascular diseases

White



Tan

Anthoxanthins (Pigments in white/tan produce)

White/Tan Produce Often Contains: Fiber, potassium, selenium, and B vitamins

May promote heart health • Reduce inflammation • Improve digestive tract health

Save money at farmers' markets with market match using your CalFresh FOOD benefits!

Visit marketmatch.org for more information.

Promotores Collaborative of San Luis Obispo County

SLO FOOD BANK

LA VARIEDAD ES TAN IMPORTANTE COMO LA CANTIDAD

El color es un indicador de ciertos compuestos nutritivos, los cuales ayudan a una dieta saludable, que consiste en una variedad de nutrientes. ¡Entonces a COMER EL ARCO IRIS!

Rojo

Licopeno o antocianinas (pigmentos de los productos rojos)

Los productos rojos suelen contener: Vitaminas A, K y C, así como potasio

- promueve la salud de la piel
- Contienen antioxidantes que protegen a las células de los daños

Anaranjado / Amarillo

Carotenoides (pigmentos de los productos de color amarillo/naranja)

Los productos de color naranja/amarillo suelen contener: Vitaminas A y C, así como folato

- Mejora su sistema inmunológico
- Ayuda a prevenir ciertos defectos de nacimiento
- Promueve la salud del corazón

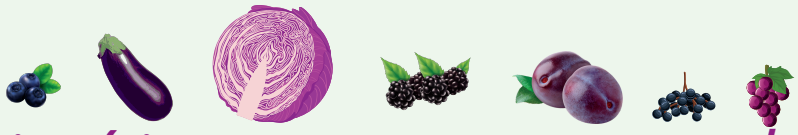
Verde

Clorofila (pigmentos de los productos verdes)

Los productos verdes suelen contener: Vitaminas A, C, E, K, así como magnesio, potasio, hierro y calcio

- Reduce el riesgo de hipertensión arterial y deterioro mental
- Reducir la inflamación
- Apoya la salud de la retina y la visión

Azul / Morado



Antocianinas (pigmentos de los productos azules/morados)

Los productos azules/morados suelen contener: Vitaminas C y K

- Puede proteger el cerebro y el sistema nervioso
- Contienen antioxidantes que protegen a las células de los daños
- Prevención de enfermedades cardiovasculares

Blanco / Cafe Claro

Antoxantinas (pigmentos de los productos blancos/bronceados)

El producto blanco/canela suele contener: Fibra, potasio, selenio y vitaminas del grupo B

- Puede favorecer la salud del corazón
- Reducir la inflamación
- Mejorar la salud del tracto digestivo

¡Ahorre dinero en los mercados agrícolas con market match utilizando sus beneficios de CalFresh!

Visite marketmatch.org para obtener más información.

Promotores Collaborative of San Luis Obispo County

SLO FOOD BANK