

Come más vegetales y frutas



Una de las mejores maneras de reducir el riesgo de cáncer es comer muchas frutas y verduras de diferentes colores.

| | Verde | Blanco | Amarillo/ Anaranjado | Rojo | Azul/Morado |
|-----------|--|---|---|--|---|
| VEGETALES | <p>Arrúgala Espárragos Brócoli Col de bruselas Chícharos* Calabacitas Col o Repollo Espinaca Chayote*</p>  |  <p>Coliflor Ajo Alcachofas Champiñones Cebolla Jícama Nabos Cebollina</p> | <p>Calabaza* Zanahorias Remolacha amarilla Colinabos Camote* Chiles amarillos Calabacines</p>  |  <p>Tomates Pimiento rojo (chile Morrón) Remolacha Cebolla roja Rábanos Chiles rojos Papa roja*</p> | <p>Col o Repollo morado Papa morada* Berenjena</p>  |
| FRUTA | <p>Manzanas, Uvas Peras Melón verde Kiwi Limas</p>  |  <p>Plátano Peras cafés Nectarinas Duraznos blancos Guanábana</p> | <p>Mangos Naranjas Papaya Duraznos Piña Chabacano Melón Toronja Limonas</p>  | <p>Cerezas Arándanos Guayaba Granada Frambuesas Uvas rojas Fresas Sandía</p>  | <p>Moras Grosella negra Zarzamora Ciruelas Ciruela pasas Higos</p>  |

*Come con moderación estos vegetales que contienen almidón

Procura comer al menos 2½ tazas de vegetales sin almidón y frutas todos los días.

Incluye un vegetal o fruta en cada comida.

MDAnderson.org/Food

©The University of Texas MD Anderson Cancer Center | Abril 2025

THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MD Anderson
Cancer Center**

Making Cancer History®