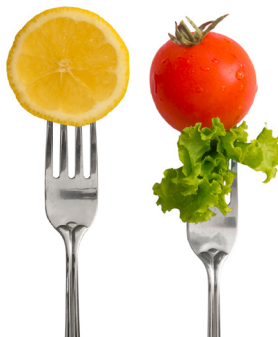












Eat more vegetables and fruits



One of the best ways to reduce your risk of cancer is to eat a plant-based diet rich in vegetables and fruits.

	Green	White	Yellow/Orange	Red	Blue/Purple
VEGETABLES	<p>Arugula Asparagus Broccoli Brussels sprouts Peas* Okra Zucchini Cabbage</p> 	 <p>Cauliflower Garlic Artichokes Mushrooms Onions Jicama Parsnips Shallots</p>	<p>Butternut squash* Carrots Pumpkin* Yellow beets Rutabagas Sweet potatoes* Yellow peppers Yellow squash</p> 	 <p>Tomatoes Red bell peppers Beets Red onions Radishes Red chili peppers Red potatoes* Rhubarb</p>	<p>Purple cabbage Purple potatoes* Eggplant Endive</p> 
FRUIT	<p>Apples Grapes Pears Honeydew Kiwi Limes</p> 	 <p>Bananas Brown pears White nectarines White peaches</p>	<p>Mangos Oranges Papayas Peaches Pineapple Apricots Cantaloupe Grapefruit Lemons</p> 	<p>Blood oranges Cherries Cranberries Guava Pomegranates Raspberries Red grapes Strawberries Watermelon</p> 	<p>Blackberries Black currants Blueberries Plums Prunes Figs</p> 

*Eat these starchy vegetables in moderation.

Try to eat at least 2½ cups of non-starchy vegetables and fruits each day.

Include a vegetable in every meal and snack.











www.mdanderson.org/food

THE UNIVERSITY OF TEXAS
**MD Anderson
Cancer Center**

Come más vegetales y frutas



Una de las mejores maneras de reducir tu riesgo de cáncer es tener una alimentación rica en vegetales y frutas.

	Verde	Blanco	Amarillo/ Anaranjado	Rojo	Azul/Morado
VEGETALES	<p>Arrúgala Espárragos Brócoli Col de bruselas Chicharos* 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 Sandia</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.

www.mdanderson.org/food

©The University of Texas MD Anderson Cancer Center | Diciembre 2017
713-792-3363 | www.mdanderson.org/community

THE UNIVERSITY OF TEXAS
**MDAnderson
Cancer Center**

Making Cancer History®