



# Color your Plate

February 2010

## SCNAP Nutrition Program

Nutrient	What is it for?	Found in:
The B Vitamins	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Makes red blood cells, which carry oxygen throughout your body.</li> <li>* May reduce risk for cardiovascular disease and strokes.</li> <li>* May reduce risk of breast and colon cancers</li> </ul>	garden peas, spinach, turnip greens
Vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Keeps body tissues, such as gums and muscles in good shape.</li> <li>* Involved in wound healing</li> <li>* Helps to resist infection.</li> </ul>	apples, oranges, spinach, peach, tomatoes, pineapple, sweet potatoes
Vitamin K	<ul style="list-style-type: none"> <li>* The clotmaster! Makes your blood stick together to stop bleeding</li> </ul>	spinach, peas, cabbage, cauliflower
Vitamin A	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Plays a really big part in eyesight.</li> <li>* May also prevent some types of cancer</li> <li>* Aids in growth and improve immune function</li> </ul>	peach, sweet potato, broccoli, carrots, spinach
Lycopene, Anthocyanin, Resveratrol	May aid in reduced risk of cancer and heart disease	tomatoes, blackberry, red grapes



**Check out a Farmers' Market near you**

**Call (813) 307-8015 xt. 7424 to schedule a 1-on-1 nutrition session with our Registered Dietitians FREE OF CHARGE!!!!**

<b>Tampa Wholesale Produce Market</b>	2801 East Hillsborough Avenue, Tampa - (813) 237-3314
<b>Parokedale Farm Market</b>	3702 West Baker Street, Plant City, FL 33563 (813) 752-0502
<b>Forbes Road Produce</b>	1608 Branch Forbes Rd, Plant City, FL 33565 (813) 759-2629
<b>Ruskin Community Market</b>	600 1st Street NE Ruskin, FL 33570 813-298-6028
<b>Tampa Bay Farmers Market</b>	623 S. MaDill Ave. Tampa, FL 33609 (813) 876-7888
<b>Ybor City Fresh Market</b>	8th Ave and 18th Street Ybor, FL 33675 Ph: 813.241.2442



# Color your Plate

February 2010

SCNAP Nutrition Program

Nutriente	Para qué es?	Lo encuentra en:
Vitaminas de Complejo B	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Fabrican sus globulos rojos, los cuales transportan oxígeno para todo el cuerpo.</li> <li>* Puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y ataques de corazón</li> <li>* Puede reducir el riesgo de cáncer de mama o de colon</li> </ul>	arvejas, espinaca, hojas de nabo
Vitamina C	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Mantiene los tejidos del cuerpo, como las encías y los músculos, en buen estado.</li> <li>* Involucrada en cicatrización de heridas</li> <li>* Ayuda a combatir infecciones</li> </ul>	boniato, naranjas, espinacas, tomates, piña, melocotón
Vitamina K	<ul style="list-style-type: none"> <li>* El cuagulador! Hace que su sangre se cuagule para detener el sangrado</li> </ul>	espinacas, guisantes, repollo, coliflor
Vitamina A	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Muy importante para la vista</li> <li>* Puede prevenir ciertos tipos de cáncer</li> <li>* Ayuda al crecimiento y mejora la función immune</li> </ul>	brócoli, zanahorias, espinacas, boniato, melocotón
Licopeno, Antocianina, Resveratrol	Pueden reducir el riesgo de cáncer y enfermedades de corazón	tomates, moras, uvas rojas



**Encuentra un mercado cerca a tí**

Llame al (813) 307-8015 ext. 7424 para programar una sesion nutricional uno-a-uno con Dietistas Registradas SIN COSTO!!!!

<b>Tampa Wholesale Produce Market</b>	2801 East Hillsborough Avenue, Tampa - (813) 237-3314
<b>Parokedale Farm Market</b>	3702 West Baker Street, Plant City, FL 33563 (813) 752-0502
<b>Forbes Road Produce</b>	1608 Branch Forbes Rd, Plant City, FL 33565 (813) 759-2629
<b>Ruskin Community Market</b>	600 1st Street NE Ruskin, FL 33570 813-298-6028
<b>Tampa Bay Farmers Market</b>	623 S. MacDill Ave. Tampa, FL 33609 (813) 876-7888
<b>Ybor City Fresh Market</b>	8th Ave and 18th Street Ybor, FL 33675 Ph: 813.241.2442