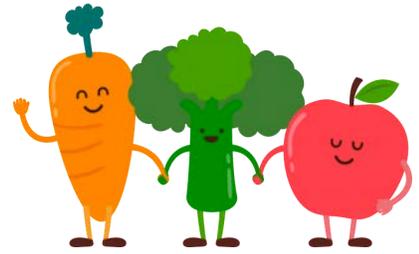


10 Razones Principales para Comer MÁS Frutas y Verduras



10. Color y textura

Agregar frutas y verduras aporta color brillante, textura y atractivo visual a cualquier plato.

9. Conveniencia

Las frutas y verduras aportan nutrición en diversas formas. Las frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas, deshidratadas y los jugos de frutas o verduras 100% naturales son parte de un estilo de vida saludable.

8. Fibra

Las frutas y verduras contienen fibra que ayuda a mantenerte lleno después de comer y hace feliz a tu sistema digestivo.

7. Combate Enfermedades

Comer las cantidades recomendadas de frutas y verduras diariamente puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades.

6. Vitaminas y Minerales

Las frutas y verduras están repletas de vitaminas y minerales que promueven una sensación de salud y energía.

5. Variedad

Las frutas y verduras vienen en una variedad diversa, ofreciendo una gran variedad para explorar y probar nuevos sabores.

4. Meriendas rápidas y saludables

Las frutas y verduras son un regalo de la naturaleza, perfecto para una merienda rápida para llevar.

3. ¡Son divertidas para comer!

¡Algunas frutas y verduras son crujientes, otras se pelan y algunas crecen en tu propio jardín!

2. Hidratación

Las frutas y verduras tienen un alto contenido de agua. Consumirlas a diario ayuda a mantenerte hidratado.

1. ¡Las frutas y Verduras son NUTRITIVAS y DELICIOSAS!