



10 Razones Para Comer MÁS Frutas y Verduras

- 10 **Color y Textura.** Las frutas y las verduras agregan **color**, textura... y *atractivo*... a su plato.
- 9 **Conveniencia.** Las frutas y las verduras son nutritivas de cualquier forma— frescas, congeladas, enlatadas, secas y en 100% jugo, ¡están listas cuando usted quiera!
- 8 **Fibra.** Las frutas y las verduras proporcionan *fibra* que le ayudan a sentirse lleno y a mantener contento a su sistema digestivo.
- 7 **Bajo en Calorías.** Las frutas y las verduras son naturalmente bajas en calorías.
- 6 **Pueden Reducir el Riesgo de Enfermedad.** Comer suficientes frutas y verduras puede ayudar a reducir el riesgo de muchas enfermedades.
- 5 **Vitaminas y Minerales.** Las frutas y las verduras son ricas en vitaminas y minerales que le ayudan a sentirse sano y con energía.
- 4 **Variedad.** Hay una gran variedad de frutas y verduras disponibles... ¡siempre hay algo nuevo que probar!
- 3 **Merienda Rápida y Natural.** Las frutas y las verduras son los dulces de la naturaleza y son fáciles de tomar para una merienda.
- 2 **¡Divertido de Comer!** ¡Algunas crujientes, algunas salpican, algunas se pellan...algunas no, y algunas crecen en su propio patio!
- 1 **¡Las Frutas y las Verduras son Nutritivas Y Deliciosas!**



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Información cortesía de