

Este invierno...

¿Qué vas a preparar de rico y saludable?

¿Sabías que el consumo diario de frutas y hortalizas disminuye el riesgo de

- *tener Obesidad?*
- *tener Diabetes?*
- *contraer Cáncer de Colon?*
- *padecer Enfermedades Cardiovasculares?*
- *padecer Constipación ?*

Te recomendamos:

Cada día consumir 2 porciones de frutas y 3 porciones de hortalizas



LAS FRUTAS Y HORTALIZAS DE ESTACIÓN ADEMÁS SON MÁS FRESCAS Y ECONÓMICAS

FRUTAS: Mandarina, Naranja. ***VERDURAS Y HORTALIZAS:*** Acelga, Espinaca, Brócoli, Lechuga, Repollo, Tomate, Papa