

Esta primavera...

¿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: Frutillas. ***VERDURAS Y HORTALIZAS:*** Acelga, Espinaca, Repollo, Coliflor, Alcaucil, Radicheta, Papa y Choclo