

Consejos de Salud y Nutrición

COMER EL ARCO IRIS



TODOS LOS COLORES

Las frutas y verduras vienen en **todos los colores** del arco iris, y las blancas como las setas, la cebolla y la coliflor también **contienen valor nutricional**.

UNA AMPLIA GAMA DE VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES

Frutas y verduras contienen **una amplia gama de vitaminas y minerales esenciales**. Comer más frutas y verduras puede ayudar a **controlar el peso** y puede ayudar a **reducir su riesgo de cáncer y enfermedades del corazón**.

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS DE TEMPORADA

Para obtener el **máximo por su dinero**, leer los anuncios de las tiendas de frutas y verduras frescas de temporada. **Compara los precios de frutas y verduras frescas, congeladas, secas y en conserva**.