

IDEA DE PLATO SALUDABLE:



+ Frutas.

HOY ES UN BUEN
DÍA PARA...
¡comer sano!

¿INCLUÍS
FRUTAS Y
VERDURAS
EN TUS
COMIDAS?



¿POR QUÉ DEBEMOS CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS?

FORMAN PARTE DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

CONTIENEN VITAMINAS, FIBRAS, MINERALES QUE SON FUNDAMENTALES PARA LA SALUD.

6 TIPS PARA COMER MÁS FRUTA:

- 1 EMPEZÁ EL DÍA CON UNA FRUTA.
- 2 ACOMODÁ LA FRUTA EN UN LUGAR A LA VISTA.
- 3 SI TE CUESTA INCLUIRLA, CONVERTILA EN UN LICUADO.
- 4 AGRÉGALAS EN TUS ENSALADAS O COMIDAS FAVORITAS.
- 5 INCORPORALA COMO UN SNACK.
- 6 AGREGALA EN TUS POSTRES PREFERIDOS.

BENEFICIOS DE LAS VERDURAS:

APORTAN VITAMINAS Y MINERALES.

CONTIENEN ANTIOXIDANTES.

LAS PODÉS INCLUIR EN CUALQUIER COMIDA.

ESTÁN DISPONIBLE EN CUALQUIER ÉPOCA DEL AÑO.

PROPORCIONAN MUCHA AGUA AL CUERPO.