



Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud

Las frutas y los vegetales son unos de los alimentos más saludables y sabrosos que existen. Tienen bajo contenido de sodio y calorías, y la mayoría de ellos no contienen grasas. Incorpore en sus comidas y bocadillos, vegetales y frutas de color azul, morado, verde, blanco, amarillo, anaranjado y rojo. Ellos ayudan a que su cuerpo obtenga las vitaminas, minerales, fibra y demás sustancias naturales que su organismo necesita para mantenerse saludable.

LAS FRUTAS Y VEGETALES, COMO PARTE DE UNA DIETA SALUDABLE, PUEDEN AYUDARLE A:

- Controlar el peso
- Disminuir el riesgo de derrames cerebrales, enfermedades cardíacas y alta presión
- Reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2
- Disminuir el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cánceres
- Aumentar el nivel de energía
- ¡Verse y sentirse en excelente estado!

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.