

# ¡YO COMERÉ MÁS FRUTAS Y VEGETALES!

HABILÍTATE A TÍ MISMA.



## Más frutas y vegetales te hacen sentir mejor.

Desde las jugosas manzanas a las crujientes zanahorias, las frutas y los vegetales son bajos en calorías y están llenos de vitaminas y minerales. Frescos, congelados, secos, enlatados – todos cuentan. ¡Con la variedad que ofrecen las frutas y los vegetales, tú y tu familia pueden probar algo distinto cada día!

*Para recetas deliciosas y prácticas, visita:*

[MyEatSmartMoveMore.com](http://MyEatSmartMoveMore.com)



COME MÁS  
FRUTAS  
Y VEGETALES

HAZ PORCIONES  
DEL TAMAÑO  
JUSTO

MIRA MENOS  
TELEVISIÓN

MUÉVETE  
MÁS

PREPARA  
MÁS COMIDAS  
EN CASA

BEBE  
MÁS AGUA