

¡YO COMERÉ MÁS FRUTAS Y VEGETALES!

HABILÍTE 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



COME MÁS
FRUTAS
Y VEGETALES

HAZ PORCIONES
DEL TAMAÑO
JUSTO

MIRA MENOS
TELEVISIÓN

MUÉVETE
MÁS

PREPARA
MÁS COMIDAS
EN CASA

BEBE
MÁS AGUA