

# ¡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**