



Frutas y Verduras

Artículo para el boletín de noticias

¡Energízate con Frutas y Verduras!

- ¡Intenta que la mitad de tu plato sea de frutas y verduras en cada comida!
- Elige una **fruta o verdura para la merienda.**
- Las Frutas y verduras tienen muchas vitaminas y minerales que el cuerpo necesita.
- ¡También tienen una "cosa" poderosa llamada fotoquímicos los cuales te mantienen saludable!

