

¡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:

www.MyEatSmartMoveMore.com



HAZ PORCIONES
DEL TAMAÑO
JUSTO

COME MÁS
FRUTAS
Y VEGETALES

BEBE
MÁS AGUA

MIRA MENOS
TELEVISIÓN

PREPARA
MÁS COMIDAS
EN CASA

MUÉVETE
MÁS