¡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

Eat Smart Move More NORTH CAROLINA™

HAZ PORCIONES DEL TAMAÑO JUSTO

COME MÁS FRUTAS Y VEGETALES

BEBE MÁS AGUA

MIRA MENOS TELEVISIÓN

PREPARA MÁS COMIDAS EN CASA

MUÉVETE MÁS