Hard Hats with Heart"



comodos y econômicos que se pueden consumir. encuentran entre los alimentos más versátiles, o combinadas con otros alimentos. Se enteras o en trozos, orgánicas o no, y solas saludable. Pueden consumirse crudas o cocidas, zumo 100 %, pueden formar parte de una dieta congeladas, en conserva, deshidratadas y en Todas las formas de frutas y verduras frescas,

SUPERFLEXIBLES Y SOT SON SUPERALIMENTOS Y

nu brimer paso fácil hacia un plan de alimentación más saludable. Sustituir los alimentos más calóricos por frutas y verduras es de saciarlo, gracias a la fibra y el agua que contienen. lo que pueden ayudarlo a controlar su peso sin dejar Las frutas y verduras suelen ser bajas en calorías, por

NO INFLUIRÀN EN SU PESO

POR QUÉ DEBERÍAMOS COMER DEL

APRENDER A COMER DEL

AINBOV

Resulta que mamá tenía razón. Nosotros TENEMOS que comer frutas u verduras. Pero ¿por qué son tan importantes estos alimentos?

ESTÁN LLENOS DE BENEFICIOS

Las frutas y verduras aportan muchos nutrientes beneficiosos, como vitaminas, minerales, grasas saludables, proteínas, calcio, fibra, antioxidantes y fitonutrientes.

...Y LIBRE DE LO MALO

Las frutas y verduras no suelen contener grasas trans, tienen un bajo contenido en grasas saturadas y muy poco o nada de sodio. Los azúcares naturales que contienen no afectan a la salud como lo hacen los azúcares añadidos.







auaqiqos. a la salud como lo hacen los azúcares uaturales que contienen no afectan o nada de sodio. Los azúcares eu diasas safniagas il mul poco diasas frans, tienen un bajo contenido Las frutas y verduras no suelen contener

"X LIBRE DE LO MALO

tibra, antioxidantes y fitonutrientes. como vitaminas, minerales, grasas saludables, proteínas, calcio, Las frutas y verduras aportan muchos nutrientes beneficiosos,

ESTÂN LLENOS DE BENEFICIOS

estos almentos? Pero Spor que son tan importantes **IENEMOS** due comer frutas y verduras. Resulta que mamá tenia razón. Nosotros

WOBNIAS

APRENDER A COMER DEL

POR QUÉ DEBERÍAMOS COMER DEL

RAINBOW

NO INFLUIRÁN EN SU PESO

Las frutas y verduras suelen ser bajas en calorías, por lo que pueden ayudarlo a controlar su peso sin dejar de saciarlo, gracias a la fibra y el agua que contienen. Sustituir los alimentos más calóricos por frutas y verduras es un primer paso fácil hacia un plan de alimentación más saludable.

SON SUPERALIMENTOS Y **SUPERFLEXIBLES**

Todas las formas de frutas y verduras frescas, congeladas, en conserva, deshidratadas y en zumo 100 %, pueden formar parte de una dieta saludable. Pueden consumirse crudas o cocidas, enteras o en trozos, orgánicas o no, y solas o combinadas con otros alimentos. Se encuentran entre los alimentos más versátiles, cómodos y económicos que se pueden consumir.





