

Del **24** al **30** de abril  
Semana Nacional de las Frutas y Verduras

COMIENDO

# FRUTAS Y VERDURAS

LA VIDA PERDURA



Las frutas y verduras **contienen vitaminas y minerales** para el buen funcionamiento de nuestro organismo.



Su consumo adecuado y diario **reduce el riesgo** de presentar enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cánceres, sobrepeso y obesidad principalmente.

La frutas y verduras **son fuente**  
**de vida y salud.**