

# Este otoño...

## ¿Qué vas a preparar de rico y saludable?

¿Sabías que el consumo diario de frutas y hortalizas disminuye el riesgo de

- tener Obesidad?
- tener Diabetes?
- contraer Cáncer de Colon?
- padecer Enfermedades Cardiovasculares?
- padecer Constipación ?

### Te recomendamos:

Cada día consumir 2 porciones de frutas y 3 porciones de hortalizas



**LAS FRUTAS Y HORTALIZAS DE ESTACIÓN ADEMÁS SON MÁS FRESCAS Y ECONÓMICAS**

**FRUTAS:** Cítricos y Manzana. **VERDURAS Y HORTALIZAS:** Zapallo, Calabaza, Espinaca, Acelga, Brócoli, Lechuga, Repollo, Berenjena, Cebolla