

FRUTAS Y VERDURAS

ESENCIALES PARA UNA VIDA SALUDABLE



INCMNSZ



El consumo suficiente (más de 400 gramos diarios aconseja la OMS) de frutas y verduras tiene grandes beneficios para la salud:

MEJORA LA

SALUD MENTAL



CRECIMIENTO Y DESARROLLO
DE LOS NIÑOS



UNA VIDA MÁS LARGA

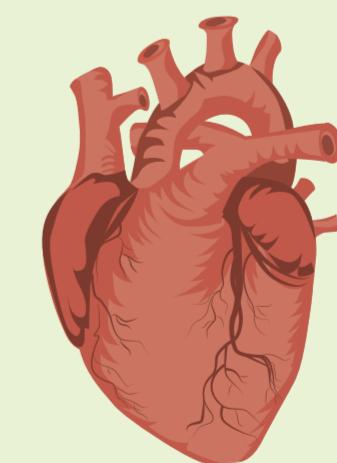


MEJORA LA INMUNIDAD

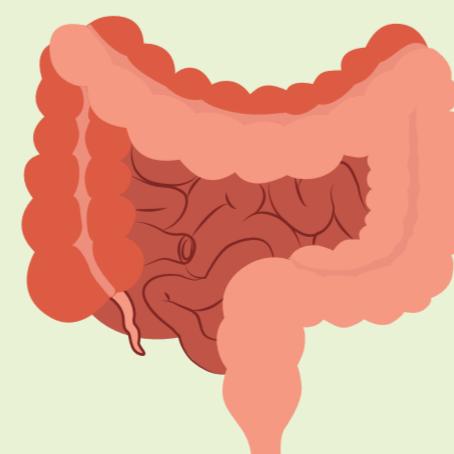
Reduce la gravedad de
algunas enfermedades
infecciosas.



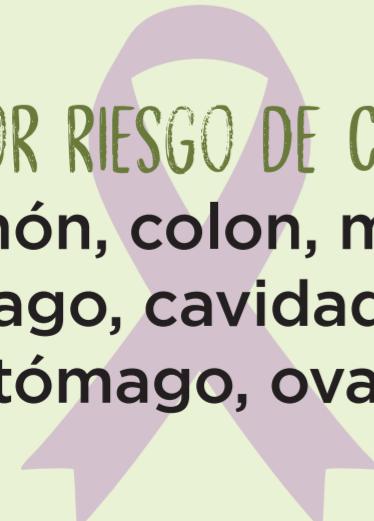
PREVIENE LAS ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES



MEJOR SALUD
INTESTINAL



MENOR RIESGO DE CÁNCER
Pulmón, colon, mama,
esófago, cavidad oral,
estómago, ovario.



MENOR RIESGO DE
DIABETES Y OBESIDAD

