

# FRUTAS Y VERDURAS

## ESENCIALES PARA UNA VIDA SALUDABLE



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

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



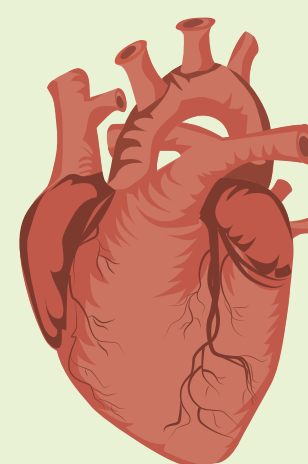
UNA VIDA MÁS LARGA



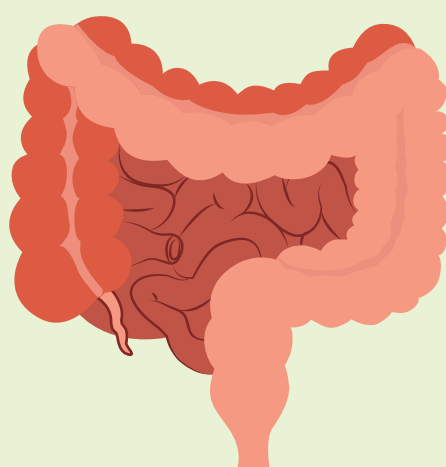
MEJORA LA INMUNIDAD  
Reduce la gravedad de  
algunas enfermedades  
infecciosas.



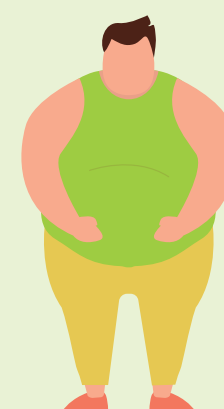
PREVIENE LAS ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES



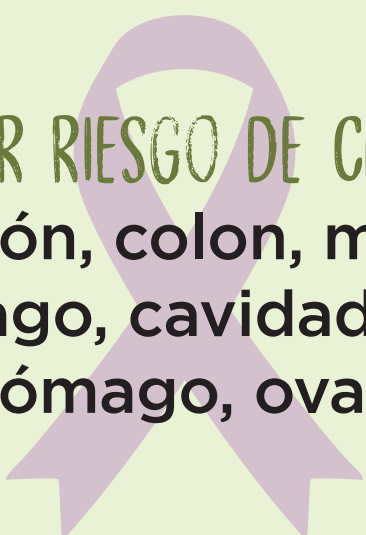
MEJOR SALUD  
INTESTINAL



MENOR RIESGO DE  
DIABETES Y OBESIDAD



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



[www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)