

## 5 al día: ¿Quién yo?

### 5 al día para mejorar la salud

Coma 5 o más porciones de frutas y vegetales cada día para mejorar la salud. La mayoría de las personas come 3 porciones de frutas y vegetales al día. Lograr comer 5 porciones o más al día es más fácil de lo que piensa. Solo añade 2 porciones más de frutas o vegetales diarias.



#### ¿Porqué es importante consumir frutas y vegetales?

Las frutas y los vegetales son:

- ◆ Ricos en vitaminas y minerales
- ◆ Bajos en grasas y calorías
- ◆ Buena fuente de fibra



#### Beneficios de comer frutas y vegetales:

- ◆ Aporta energía
- ◆ Enseña buenos hábitos de alimentación a su familia
- ◆ Mantiene saludable a su familia
- ◆ Tienen agradable sabor y son fáciles de comer



## 5 al día: ¿Quién yo?

### 5 al día para mejorar la salud

Coma 5 o más porciones de frutas y vegetales cada día para mejorar la salud. La mayoría de las personas come 3 porciones de frutas y vegetales al día. Lograr comer 5 porciones o más al día es más fácil de lo que piensa. Solo añade 2 porciones más de frutas o vegetales diarias.



#### ¿Porqué es importante consumir frutas y vegetales?

Las frutas y los vegetales son:

- ◆ Ricos en vitaminas y minerales
- ◆ Bajos en grasas y calorías
- ◆ Buena fuente de fibra



#### Beneficios de comer frutas y vegetales:

- ◆ Aporta energía
- ◆ Enseña buenos hábitos de alimentación a su familia
- ◆ Mantiene saludable a su familia
- ◆ Tienen agradable sabor y son fáciles de comer

