



## 5 RAZONES PARA COMER MÁS FRUTAS Y HORTALIZAS

1. Existe una gran **variedad** de frutas y hortalizas. Colores, texturas y sabores... siempre hay algo nuevo que probar!

2. **Snaks naturales**. Las frutas y hortalizas, son las chuches de los más pequeños y las delicias de los mayores.

3. Porque combinadas con otros alimentos aportan **color y textura** a tus platos.

4. Porque se pueden **comer de muchas maneras**, crudas, cocidas, a la plancha, asadas...etc

5. Las Frutas y las hortalizas son **nutritivas y deliciosas**!