



### ...Y LIBRE DE LO MALO

Las frutas y verduras no suelen contener grasas trans, tienen un bajo contenido en grasas saturadas y muy poco o nada de sodio. Los azúcares naturales que contienen no afectan a la salud como lo hacen los azúcares añadidos.

Todas las formas de frutas y verduras frescas, congeladas, en conserva, deshidratadas y en zumo 100 %, pueden formar parte de una dieta saludable. Pueden consumirse crudas o cocidas, enteras o en trozos, orgánicas o no, y solas o combinadas con otros alimentos. Se encuentran entre los alimentos más versátiles, cómodos y económicos que se pueden consumir.

### ESTÁN LLENOS DE BENEFICIOS

Resultado que mamá tenía razón. Nosotros **TENEMOS** que comer frutas y verduras. Pero ¿por qué son tan importantes estos alimentos?



# RAINBOW

APRENDER A COMER DEL

## POR QUÉ DEBERÍAMOS COMER DEL RAINBOW

### NO INFLUIRÁN EN SU PESO

Las frutas y verduras suelen ser bajas en calorías, por lo que pueden ayudarlo a controlar su peso sin dejar de saciarlo, gracias a la fibra y el agua que contienen.

Sustituir los alimentos más calóricos por frutas y verduras es un primer paso fácil hacia un plan de alimentación más saludable.

### SON SUPERALIMENTOS Y SUPERFLEXIBLES

Todas las formas de frutas y verduras frescas, congeladas, en conserva, deshidratadas y en zumo 100 %, pueden formar parte de una dieta saludable. Pueden consumirse crudas o cocidas, enteras o en trozos, orgánicas o no, y solas o combinadas con otros alimentos. Se encuentran entre los alimentos más versátiles, cómodos y económicos que se pueden consumir.



### SON SUPERALIMENTOS Y SUPERFLEXIBLES

Todas las formas de frutas y verduras frescas, congeladas, en conserva, deshidratadas y en zumo 100 %, pueden formar parte de una dieta saludable. Pueden consumirse crudas o cocidas, enteras o en trozos, orgánicas o no, y solas o combinadas con otros alimentos. Se encuentran entre los alimentos más versátiles, cómodos y económicos que se pueden consumir.

Las frutas y verduras suelen ser bajas en calorías, por lo que pueden ayudarlo a controlar su peso sin dejar de saciarlo, gracias a la fibra y el agua que contienen. Sustituir los alimentos más calóricos por frutas y verduras es un primer paso fácil hacia un plan de alimentación más saludable.

### NO INFLUIRÁN EN SU PESO



# RAINBOW

POR QUÉ DEBERÍAMOS COMER DEL

## APRENDER A COMER DEL RAINBOW

Resultado que mamá tenía razón. Nosotros **TENEMOS** que comer frutas y verduras. Pero ¿por qué son tan importantes estos alimentos?



### ESTÁN LLENOS DE BENEFICIOS

Las frutas y verduras aportan muchos nutrientes beneficiosos, como vitaminas, minerales, grasas saludables, proteínas, calcio, fibra, antioxidantes y fitonutrientes.

### ...Y LIBRE DE LO MALO

Las frutas y verduras no suelen contener grasas trans, tienen un bajo contenido en grasas saturadas y muy poco o nada de sodio. Los azúcares naturales que contienen no afectan a la salud como lo hacen los azúcares añadidos.

