

Why Eat



Fruits and Vegetables?

- 1 Taste good!
- 2 High in vitamins
Like A,C and folic acid
- 3 High in minerals: Like calcium, potassium and magnesium
- 4 High in fiber
- 5 Help lower cholesterol
- 6 Help keep you regular
- 7 Give you a variety of colors and flavors
- 8 Rich in phytonutrients, "protectors" against disease
- 9 Lower your risk of cancer
- 10 Lower your risk of heart disease
- 11 Lower blood pressure and your risk of stroke
- 12 Help control diabetes
- 13 Low in fat and calories
- 14 Help control weight
- 15 Easy to prepare

Porqué Comer

¿Frutas y Verduras?

- 1 Son sabrosas
- 2 Tienen muchas vitaminas: Como las vitaminas A,C y ácido fólico
- 3 Tienen muchos minerales: Como calcio, potasio y magnesio
- 4 Tienen mucha fibra
- 5 Ayudan a bajar el colesterol
- 6 Ayudan a mantenerse
- 7 Ofrecen variedad de colores y sabores
- 8 Son ricas en los fitonutrientes que nos protegen de enfermedades
- 9 Reducen el riesgo de cáncer
- 10 Reducen el riesgo de enfermedades cardiacas
- 11 Ayudan a bajar la presión sanguínea y así es que reducen el riesgo de derrame cerebral
- 12 Ayudan a controlar la diabetes
- 13 Son bajas en grasa y calorías
- 14 Ayudan a controlar el peso
- 15 Son fáciles de preparar

