



## FRUTAS Y VERDURAS

### ¿POR QUÉ CONSUMIRLAS A DIARIO?

Porque contienen vitaminas, minerales y antioxidantes necesarios para proteger nuestra salud y prevenir enfermedades cardiovasculares y cáncer. También aportan fibra dietética, que baja el colesterol de la sangre y favorece la digestión.

## PROPIEDADES SEGÚN COLOR



### RICO EN LICOPENO Y ANTOCIANINAS

- ◆ Disminuye el riesgo de cáncer de próstata
- ◆ Disminuye la presión arterial

### RICO EN VITAMINA C Y BETACAROTENO.

- ◆ Ayudan a conservar una buena visión
- ◆ Ayudan a mantener una piel sana



### RICO EN ANTOCIANINAS Y RESVERATROL

- ◆ Previene el envejecimiento
- ◆ Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares

### RICO EN POTASIO, VITAMINA C, K Y ÁCIDO FÓLICO.

- ◆ Mejora la función arterial
- ◆ Mejora la función hepática

