

Seleccionar la respuesta correcta.

¿Por qué debemos consumir frutas y verduras?

LAS FRUTAS Y VERDURAS

Contienen carbohidratos, proteínas y otros componentes de las frutas y las verduras son esenciales para la salud humana.

☐

Contienen vitaminas, los minerales y otros componentes de las frutas y las verduras son esenciales para la salud humana.

☐

FORMAN PARTE DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

☐

Porque su consumo no ayuda a prevenir enfermedades como las cardiopatías, el cáncer, las diabetes y la obesidad.

☐

Porque su consumo ayuda a prevenir enfermedades como las cardiopatías, el cáncer, las diabetes y la obesidad.

CONSUME CINCO O MÁS PORCIONES AL DÍA.

☐

Variadas y de distintos colores para mantenerte saludable.

☐

Solo vegetales para mantenerte saludable.

