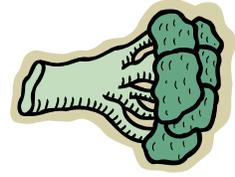
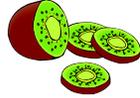
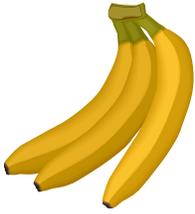


Los Beneficios de las Frutas y Vegetales



- **Una gran manera de obtener muchas vitaminas y minerales**
- **Buena fuente de fibra (que ayuda a prevenir el estreñimiento y bajar el colesterol)**
- **Bajas en calorías y grasa (pueden ayudar a bajar de peso)**
- **Ayudan a prevenir defectos de nacimiento**
- **Reducen la posibilidad de un ataque al corazón y contraer algunos tipos de cáncer**
- **Ayudan a mantener una buena visión y pueden reducir cataratas**
- **Pueden ayudar a bajar la alta presión**
- **Pueden reducir la posibilidad de tener diabetes**
- **Pueden ayudar a mantener huesos saludables**