

Follow me TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

A TU ♥ LE ENCANTAN LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS

Una dieta rica en frutas y verduras es ideal¹ para tu corazón y puede ayudarte a prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Este efecto protector aumenta en proporción al consumo. Nasí que, ¡dale un capricho a tu corazón en San Valentín y súmate al #400gChallenge!

SE ESTIMA QUE, SI TODOS LOS EUROPEOS COMIERAN AL MENOS 400G DE FRUTA Y VERDURA AL DÍA, SE PODRÍAN EVITAR UNAS 50.000 MUERTES POR ENFERMEDADES CARDÍACAS Y DERRAMES CEREBRALES CADA AÑO. LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS SON MUY BENEFICIOSAS PARA NUESTRA SALUD:

La baja densidad energética de las frutas y las verduras y sus efectos satietogénicos **NOS AYUDAN A CONTROLAR NUESTRO PESO²**

El alto contenido en fibra de las frutas y las verduras **NOS AYUDA A REDUCIR LOS NIVELES DE COLESTEROL²**

El potasio que contienen las frutas y las verduras **NOS AYUDA A CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL²**



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.



CAMPAÑA FINANCIADA
CON AYUDA DE
LA UNIÓN EUROPEA

¹ <http://www.ehnheart.org/publications-and-papers/publications/1093:transforming-european-food-and-drinks-policies-for-cardiovascular-health.html>

² https://www.egeaconference.com/wp-content/uploads/2019/08/APRIFEL_FICHE-3_BD_EN.pdf