

Follow me
TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

¡QUE LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS NO TE ASUSTEN!

Este Halloween vamos a acabar con algunos mitos. Puede que este sea el mes de los fantasmas y los demonios, pero las frutas y las verduras no deberían asustarnos.

Por ejemplo, ¿sabías que cuanto más coloridas sean las frutas o las verduras, más beneficios tienen para nosotros? ¡Es verdad! Y no es solo eso, se trata también de la variedad. Las frutas y las verduras pueden ser de muchos colores diferentes y todas tienen beneficios para nuestra salud, ya sean amarillas, violetas, verdes o blancas.



CÓMETE EL
ARCOÍRIS

PARA LLEVAR UNA DIETA
MÁS VARIADA Y OBTENER
TODOS LOS NUTRIENTES
QUE TU CUERPO NECESITA.

COLOR = PRESENCIA
DE ANTIOXIDANTES

SIN EMBARGO, ¡LAS
FRUTAS Y LAS VERDURAS
BLANCAS TAMBIÉN TIENEN
MUCHOS BENEFICIOS!

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.