

**Follow me  
TO BE HEALTHY!**



**#400GCHALLENGE**

## LA FRUTA Y LA VERDURA NO SON CARAS

Comer sano no tiene por qué afectar a tus bolsillos. De hecho, una dieta rica en frutas y verduras puede ser muy asequible, sea cual sea tu presupuesto.

Sigue estos consejos y disfruta de todos los beneficios de las frutas y las verduras sin gastarte mucho dinero.

## CONSUME ALIMENTOS DE ESTACIÓN

COMPRUEBA CUÁLES SON LOS ALIMENTOS DE TEMPORADA ANTES DE IR A HACER LA COMPRA. COMPRA EN LAS TIENDAS O MERCADOS LOCALES – LOS PRODUCTOS FRESCOS SON A MENUDO MÁS BARATOS.

**¡ESPECIAL OFERTA!**

**NO DISCRIMINES A LAS FRUTAS Y VERDURAS "FEAS" Y EVITA EL DESPERDICIO DE COMIDA**

LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS DEFORMES SE PUEDEN COMPRAR CON DESCUENTO Y ESTÁN TAN BUENAS COMO LAS OTRAS.



CAMPAÑA FINANCIADA  
CON AYUDA DE  
LA UNIÓN EUROPEA

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.

