

*¡Disfruta de un arcoíris de  
nutrientes este verano!*



El verano es un buen momento para comer sano con frutas y verduras frescas en abundancia. Aproveche la temporada y compre productos saludables en el mercado local de agricultores o en la sección de productos frescos del supermercado. ¡tu salud se beneficiará a medida que alimentas tu cuerpo con nutrientes importantes!

## LAS FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS CONTIENEN IMPORTANTES NUTRIENTES:

- + **FIBRA:** — ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades cardíaca crónica
- + **HIERRO** — Para sangre sana y células funcional
- + **POTASIO** — Ayuda a mantener saludable la presión arterial
- + **MAGNECIO** — Necesario para tener huesos sanos, y para aliviar los calambres musculares y la presión arterial alta
- + **VITAMIN A** — Mantiene los ojos/la piel saludable y protege contra las infecciones
- + **VITAMIN C** — Ayuda a sanar cortes/heridas y mantiene los dientes y encías saludables
- + **CALCIUM** — Para huesos saludables, dientes, corazón, músculos, y nervios

Póngase en contacto con su clínica u otro proveedor de salud para obtener consejos nutricionales y consejos sobre cómo agregar más frutas y verduras a su dieta.