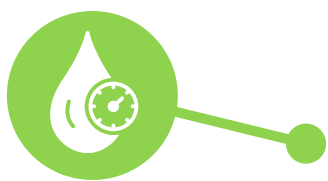


Fruits and Veggies: Disease Fighters!

Fruits & vegetables are an important part of a healthy diet & also help prevent health conditions like heart disease & type 2 diabetes.

Fruits & Vegetables contain Vitamins, Minerals & Fiber that:



Helps lower cholesterol levels & blood pressure



Are low in calories, fat & sodium



Helps manage blood sugar & reduces risk of type 2 diabetes



Reduces the risk of heart disease



Tips:



Leave the skin on fruits & veggies for added Fiber!



Choose a variety of fruits & veggies. They all contain different nutrients!



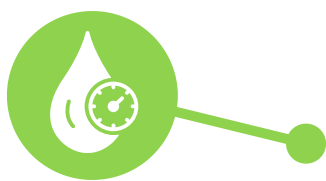
Choose fresh, frozen, canned or dried fruits & veggies- they all count!

For more information and ideas for preparing fruits & veggies, visit slofoodbank.org/nutrition

¡Frutas y verduras, luchadoras contra enfermedades!

Las frutas y verduras son una parte importante de una dieta saludable y ayudan a prevenir condiciones de salud como enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2.

Las frutas y verduras contienen vitaminas, minerales y fibra que



Ayudan a reducir los niveles de colesterol y presión arterial



Son bajas en calorías, grasa y sodio



Ayudan a controlar el azúcar en la sangre y reduce el riesgo de diabetes tipo 2



Ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.



Tips:



Deje la piel en frutas y verduras por la fibra



Elija una variedad de frutas y verduras. Contienen diferentes nutrientes



Elija frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas. ¡Todas cuentan!