



## Beneficios de las frutas y verduras



**1**

Ayudan a los niños a  
crecer y desarrollarse  
adecuadamente



**2**

Reducen el riesgo  
de enfermedades  
no transmisibles



**3**

Mejoran la inmunidad  
y la salud intestinal



**4**

Ayudan a prevenir todas  
las formas de malnutrición



**5**

Favorecen la salud  
mental y física



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura