

¡U boonilo'ob toj óolal! U yich che'ob yéetel verdura'ob

¡Los colores de la salud! Frutas y verduras



La península de Yucatán tiene una gran diversidad de deliciosas frutas, verduras y hortalizas que son alimentos esenciales para nuestra salud. Además de su alta cantidad de vitaminas y minerales, las sustancias naturales que les dan sus colores tienen diferentes propiedades que previenen o nos ayudan a sanar de muchas enfermedades.

¡Consume diariamente una variedad de frutas y verduras de distintos colores!

