



**5 Porciones
5 Colores**

5 **al día**

**¡Dale color y
salud a tu vida!**

3 porciones de frutas + 2 de hortalizas diarias

**Previene Enfermedades como:
Infarto del corazón, accidentes
cerebrovasculares, cáncer y diabetes.**



TESÁ HA TEKO
PORAYE
SANTISIMAY
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL

GOBIERNO NACIONAL
Construyendo juntos un Nuevo Rumbó

Dirección de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

021 222 013 | dvent@mspbs.gov.py

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Consumir al menos 3 porciones de frutas y 2 porciones de hortalizas diariamente.
- Lavar las frutas y hortalizas con agua potable, para evitar enfermedades.
- Incluir siempre en el desayuno frutas frescas y/o jugo de hortalizas como zanahorias, apio, tomates, pepino, berenjena entre otros.
- Consumir frutas frescas de temporada como frutillas, uvas, mandarinas, naranjas, pomelos, guayabas, mburucuyá, mangos, duraznos, bananas, piñas, sandías, melones, mamones, aguacates.
- Almacenar frutas y hortalizas en un lugar fresco, seco y bien ventilado.

