



RETO DE FRUTAS Y VERDURAS

COMER FRUTAS Y VERDURAS REDUCE
EL RIESGO DE CONTRAER
ENFERMEDADES CRÓNICAS.

Comprométase a comer más frutas y verduras durante los próximos 21 días y participe en el sorteo de una tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares*.

Obtenga su Tarjeta de Compromiso con _____.

Para preguntas o más información, envíenos un mensaje de texto al 844-993-2004.



CONSEJOS SALUDABLES Y MÁS AQUÍ

Escanee el código QR con un dispositivo móvil o vaya a
<https://www.myplate.gov/myplate-plan>

*Devuelva su tarjeta de compromiso a la organización participante donde la recibió o envíe una foto por mensaje de texto al 844-993-2004 antes del 30 de septiembre de 2024 para participar en la rifa de tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares.