



RETO DE FRUTAS Y VERDURAS

CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS  
REDUCE EL RIESGO DE CONTRAER  
ENFERMEDADES CRÓNICAS COMO LA  
DIABETES DE TIPO 2.

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.