



La salud
es de todos

Minsalud

Leguminosas, frutas, hortalizas y verduras más recomendadas para llevar una alimentación sana en casa:

► **Leguminosas:**
frijol, lenteja,
garbanzo, arveja

► **Frutas:** guayaba, mandarina,
granadilla, papaya, mango,
mora, fresas

► **Verduras y
hortalizas:**
aguacate, espinaca,
brócoli, remolacha,
zanahoria, tomate,
calabaza y coliflor.



#EvitaElCoronavirus