



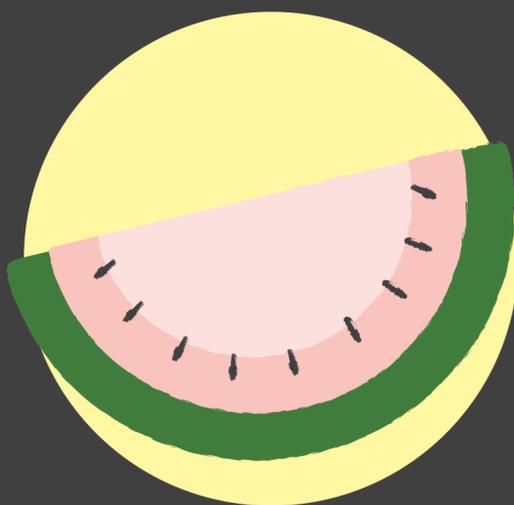
Marta Ausiro
DIETISTA | NUTRICION

LOS BENEFICIOS DE LA FRUTA



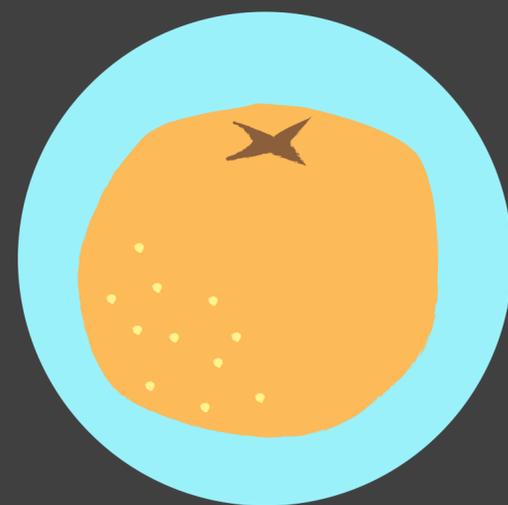
PIÑA

Rica en potasio, calcio, vitamina C, betacaroteno, tiamina, B6, así como fibra soluble e insoluble.



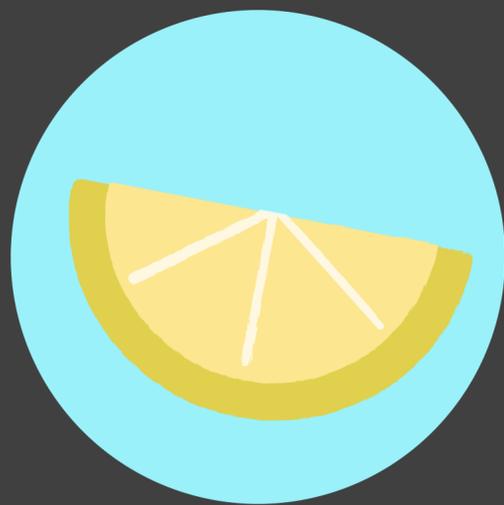
SANDÍA

Rica en potasio, betacarotenos. Y vitamina A. Ayuda a prevenir los trastornos renales, la presión sanguínea elevada, el cáncer y la diabetes



NARANJA

Rica en vitamina C, potasio, magnesio, calcio. Estimula el sistema inmunológico, reduce el envejecimiento, protege contra el cáncer y estimula la reparación celular.



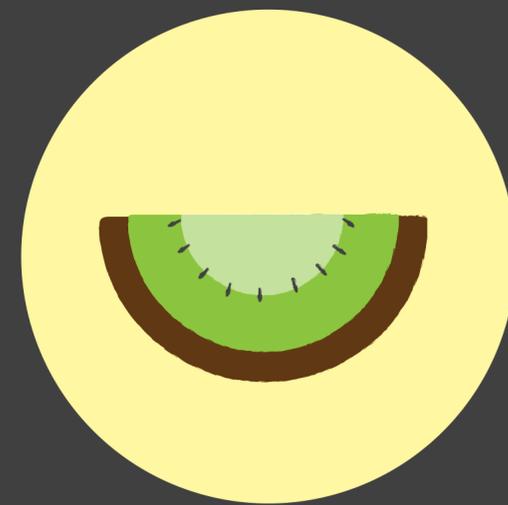
LIMÓN

Tiene elementos nutritivos como la vitamina C, vitamina B6, vitamina A, vitamina E, folato, niacina, tiamina y riboflavina.
Magnesio



MANZANA

Fuente de vitamina K, yodo, potasio, hierro. Ayuda a mejorar la digestión, previene los trastornos del estómago, cálculos biliares, estreñimiento y trastornos del hígado.



KIWI

Una fuente excelente de vitamina C, vitamina A, folato, vitamina E, calcio y vitamina K. Tiene propiedades antioxidantes.