



Menú



NOVIEMBRE 2020

Hablemos de vitaminas y otros nutrientes presentes en las frutas (1)

LUNES

MARTES

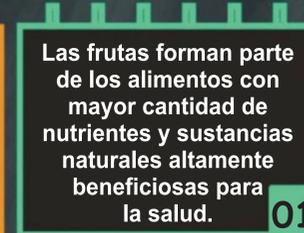
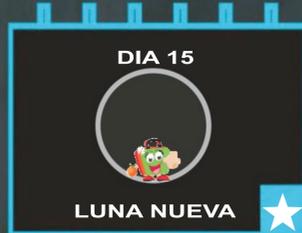
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



Las frutas más energéticas ayudan a prevenir enfermedades de la vista, gripe, algunos tipos de cáncer, gastritis, diabetes, osteoporosis, obesidad e hipertensión arterial. **02**

Las frutas más energéticas: aguacate, plátano, uvas. **03**

Hay que tomar una gran cantidad de frutas para mantener una buena hidratación. **04**

Las frutas más hidratantes: patilla, fresa, melón y melocotón. **05**

Las calorías son el término para expresar el poder energético de los alimentos. **06**

Las frutas más bajas en calorías: lechosa, lima, patilla, moras y melocotón. **07**

Las fibras son básicas para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. **08**

Las frutas más ricas en fibra son: el níspero, aguacate, frambuesas. **09**

La vitamina A, potente antioxidante celular, es fundamental para la visión. **10**

Las frutas más ricas en vitamina A: melón, mango. **11**

La vitamina C, tiene una potente acción antioxidante. **12**

Las frutas más ricas en vitamina C: kiwi, lechosa, fresas, piña, naranja y mango. **13**

La Vitamina E, ayuda a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres. **14**

Las frutas más ricas en vitamina E: frambuesa, aguacate, moras, ciruelas y durazno. **15**

El potasio ayuda a la función de los nervios y a la contracción de los músculos y a que el ritmo cardíaco se mantenga constante. **16**

Las frutas más ricas en potasio: plátano, melón y durazno. **17**

El calcio es un mineral que ayuda a formar y proteger los dientes y los huesos. **18**

Las frutas más ricas en calcio: higos, moras y níspero. **19**

El magnesio, nutriente que regula la función de los músculos y el sistema nervioso, los niveles de azúcar en la sangre y la presión sanguínea. **20**

Las frutas más ricas en magnesio: plátano, higos y piña. **21**

El cuerpo necesita hierro para producir las proteínas hemoglobina y mioglobina. **22**

Las frutas más ricas en hierro: moras, ciruelas, fresas. **23**

El zinc, ayuda al sistema inmunitario a combatir bacterias y virus que invaden al cuerpo. **24**

Las frutas más ricas en zinc: moras, piña e higos. **25**

La vitamina B3, ayuda a regular los valores de colesterol. **26**

Las frutas más ricas en Vitamina B3: melocotón, ciruelas y plátano. **27**

La vitamina B9, también conocida como Ácido Fólico, ayuda en el crecimiento de los tejidos y en el trabajo celular. **28**

Las frutas que nos proporcionan vitamina B9: los frutos secos, el melón, plátano, la piña y los cítricos. **29**

Las frutas, dulces, sabrosas, tienen pocas calorías y prácticamente nada de grasas saturadas, por lo que son un buen capricho. **30**



Recuerda visitarnos en www.laloncherademihijo.org