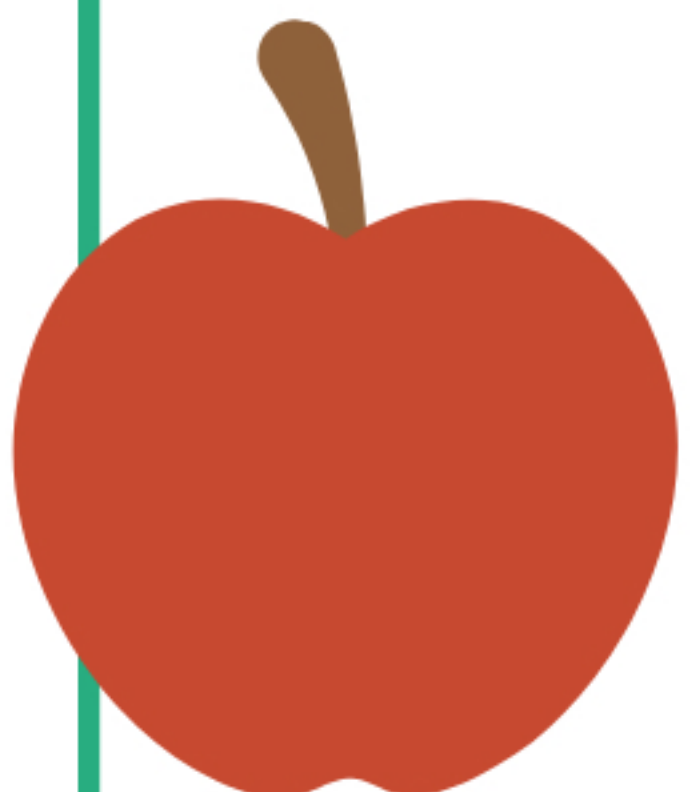




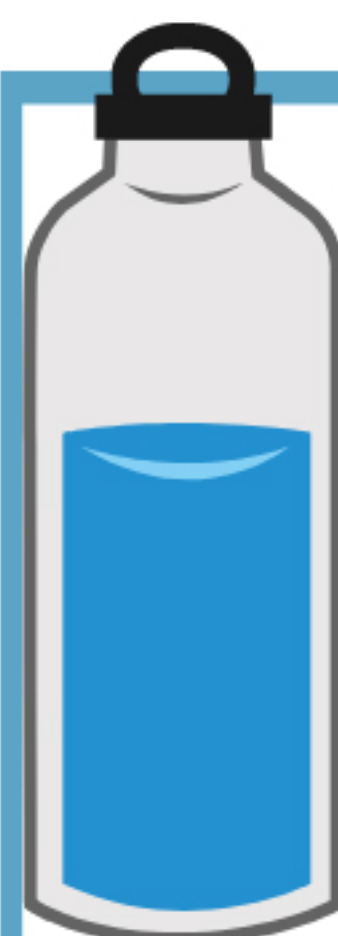
Fraternidad
Muprespa

10 Razones para comer FRUTAS

Ricas en **vitaminas, minerales, hidratos de carbono y fibra vegetal**, y baja en grasas que además son siempre insaturadas.



1



2

Entre el 75% y el 95% de su peso es agua, lo que nos **ayuda a mantenernos hidratados**.

Por sus antioxidantes, **previenen el envejecimiento prematuro de las células**, consiguiendo una piel más sana.



3

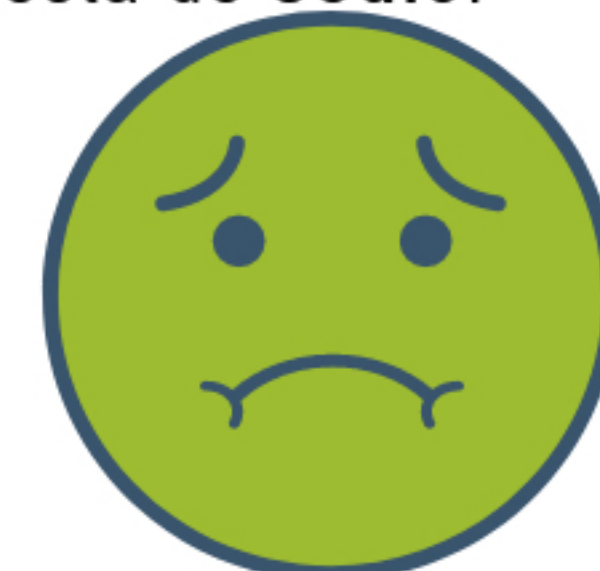


4

Ricas en vitamina C **necesaria para la elaboración de colágeno**, necesaria para la correcta cicatrización de la piel.

Beneficiosas en la **prevención de enfermedades cardiovasculares**, ya que eleva las concentraciones de **potasio y magnesio**, al tiempo que se reduce la ingesta de **sodio**.

5



6

El **rico contenido en fibra favorece el tránsito intestinal** y, por tanto, **disminuye las posibilidades de desarrollar fenómenos inflamatorios**, al tiempo que compite con la absorción intestinal de grasas.

Alimentos diuréticos por excelencia, **ayudando a prevenir la retención de líquidos**.



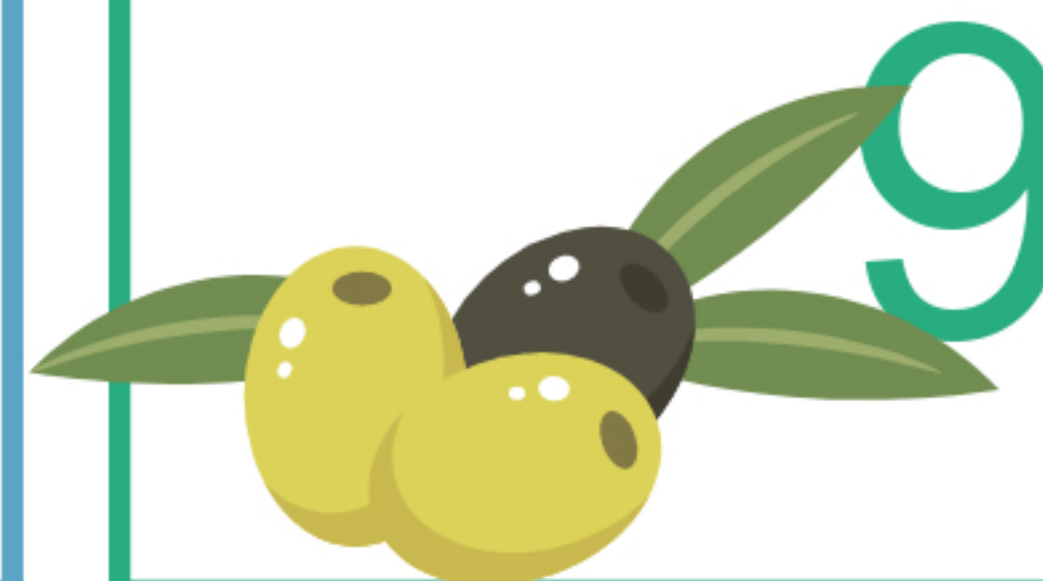
7

8



El ácido cítrico (cítricos, fresas, peras) y el málico (manzanas, cerezas, ciruelas, albaricoque) **ayudan a eliminar los cálculos renales de ácido úrico**.

Muy bajo contenido en grasas. **Salvo el aguacate (rico en ácido oleico, como el aceite de oliva) y el coco**.



9



10

Ayuda a controlar el apetito debido a su elevado contenido en fibra que da **sensación de saciedad**.