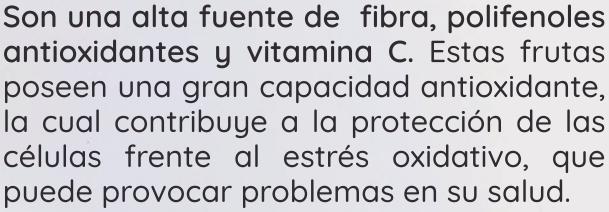






Frutos Rojos



¡Integre a su dieta frutos rojos!, le pueden ayudar a controlar su peso, al ser altos en fibra y bajos en calorías.

Se recomienda comer 3 raciones al día de frutas. Una ración (120-200 g) equivale a una taza de frutos rojos.

Las fresas son una buena opción para integrar en su dieta por su alto contenido en vitamina C y su capacidad antioxidante, que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.



Visita: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: PASFEC. Frutas Información Nutricional. https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/alimentos/794-frutas.html