



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Frutos Rojos



Son una alta fuente de fibra, polifenoles antioxidantes y vitamina C. Estas frutas poseen una gran capacidad antioxidante, la cual contribuye a la protección de las células frente al estrés oxidativo, que puede provocar problemas en su salud.

¡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>