Programa
CUIDANDO A LOS CUIDADORES®

• ALIMENTACIÓN SALUDABLE •

LOS BENEFICIOS DE LA FRUTA

EN COLOMBIA TENEMOS MÁS DE 433 ESPECIES DE FRUTAS PROPIAS

PIÑA

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

SANDÍA

Es un buen diurético, pues ayuda a la eliminación de toxinas y aumenta la secreción de orina por los riñones

G	O	V	E	H	A	V	E	R	D	E	S	H	E
C	A	I	A	I	M	C	K	E	U	Q	V	D	L
A	F	T	N	D	A	F	I	B	R	A	S	I	E
R	U	A	T	R	R	T	J	B	U	O	U	G	C
B	G	M	I	A	I	L	H	P	C	E	U	E	T
O	B	I	O	T	L	M	A	O	A	R	M	S	R
H	L	N	X	A	L	I	Z	R	L	O	O	T	O
I	A	A	I	C	A	N	U	C	O	J	R	I	L
D	N	S	D	I	S	E	C	I	R	A	A	O	I
R	C	C	A	O	Y	R	A	O	I	S	D	N	T
A	A	X	N	N	W	A	R	N	A	D	O	G	O
T	S	F	T	R	X	L	E	E	S	H	S	L	S
O	J	N	E	P	Q	E	S	S	N	U	V	J	Q
S	E	U	S	M	I	S	R	G	M	H	L	B	K

www.educima.com

NARANJA

Poderoso antioxidante por la gran cantidad de Vitamina C que contiene, por ello favorece la cicatrización, y refuerza es sistema inmunológico de organismo.

MANZANA

Contiene flavonoides y polifenoles por lo que es rica en antioxidantes, en vitaminas del grupo B (B1, B2 y B6), vitamina C, fósforo, potasio y calcio.

LIMÓN

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

AMARILLAS	ANTIOXIDANTES
AZUCARES	BLANCAS
CALORIAS	CARBOHIDRATOS
DIGESTION	ELECTROLITOS
FIBRAS	HIDRATACION
MINERALES	MORADOS
PORCIONES	ROJAS
VERDES	VITAMINAS

KIWI

Excelente fuente de vitamina C, vitamina A, ácido fólico, vitamina E y vitamina K. Posee propiedades antioxidantes.

Programa de Enfermería
Facultad de Enfermería
Sede Bogotá
UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA