



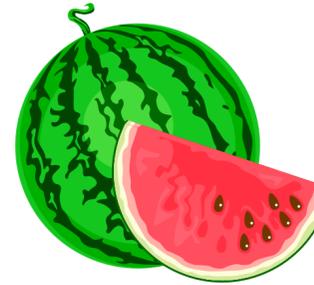
FRUTAS PARA UNA  
»» VIDA ««  
SALUDABLE



»»»»»  
**Melón:**  
1 tajada mediana



»»»»»  
**Uvas:**  
12 unidades



»»»»»  
**Sandía:**  
1 tajada



»»»»»  
**Carambola:**  
½ taza



»»»»»  
**Mamey:**  
1 tajada

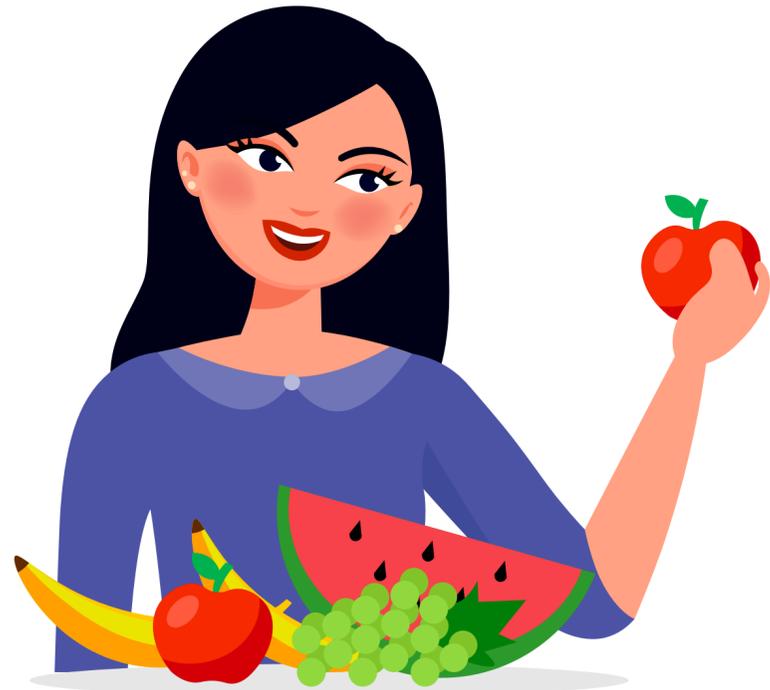


## ¿Cuánto debo consumir?

La OMS recomienda consumir mínimo **3 porciones de frutas** de diferentes colores diariamente.

## ¿Cuáles son las mejores frutas para comer en verano?

Opta por las frutas más hidratantes de la temporada, como:



Beneficios

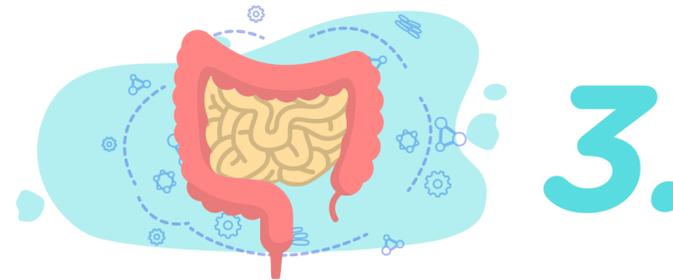
PARA LA  
SALUD



Son ricas en **antioxidantes** como vitaminas **A, C y E**

Proporcionan **mayor** cantidad de **agua**

2.



**Aportan fibra** importante para la **microbiota intestinal** y brinda saciedad.

**Previene enfermedades** cardiovasculares, hipertensión, diabetes, entre otras.

4.

