19/11/2022

ECONOMIST&JURIST

María González Villasevil
Redacción editorial E&J

Las frutas que más beneficios aportan a tu salud

https://youtu.be/8c--va_jrrA

La fruta se caracteriza por rica en su composición y debería aparecer diariamente en nuestra alimentación como un producto insustituible. **Poseen nutrientes energéticos**, hidratos de carbono, grasas saludables, vitaminas, proteínas y fibras vegetales **que favorecen el sistema inmunitario de nuestro organismo y previenen la aparición de problemas de salud** graves.

No todas las frutas están compuestas de los mismos nutrientes ni en cantidades iguales. Hay **algunos alimentos que destacan sobre los demás** por aportar a nuestro organismo más beneficios.

Pero cuidado, porque eso no significa que no debamos consumir el resto de frutos obtenidos de plantas para tener una dieta equilibrada y saludable. **Todas las frutas**, en menor o mayor medida, **tienen ventajas para nuestra salud**. También es bueno tomar a diario fresas, arándanos, plátanos,

limones, naranjas, peras, pomelos, uvas…, y un sinfín más que se podría nombrar.

"La fruta se caracteriza por rica en su composición y de

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |