

LAS FRESAS

- **MUY RICAS EN VITAMINA C (ANTIOXIDANTE) Y POTASIO (DIURÉTICO):**
 - ✓ Disminuyen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, degenerativas y cáncer.
 - ✓ Ayudan a eliminar el exceso de líquido en el organismo.
 - ✓ Se recomienda su consumo en personas con hipertensión, retención de líquidos, niveles altos de ácido úrico, gota y cálculos renales (excepto de oxalato de calcio).
- **BAJO VALOR ENERGÉTICO:**
 - ✓ Aportan pocas calorías debido a su alto contenido en agua. Su consumo está recomendado para dietas de adelgazamiento y dietas bajas en grasa.

TOMAR 6-8 FRESAS AL DÍA NOS APORTA LAS NECESIDADES DIARIAS DE VITAMINA C.

IDEAS SALUDABLES DE CÓMO TOMARLAS

FRESAS CON...

- ❖ PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA
- ❖ STEVIA Y ZUMO DE LIMÓN
- ❖ YOGUR NATURAL O LECHE O BEBIDA VEGETAL EN FORMA DE BATIDO
- ❖ COPOS DE AVENA Y YOGUR NATURAL O LECHE
- ❖ MANZANA COCIDA O COMPOTA
- ❖ ESCAROLA, MANZANA Y AJO
- ❖ ENDIVIAS Y AGUACATE