

La fruta



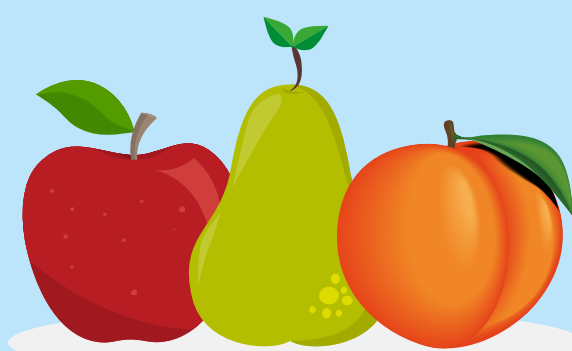
La fruta siempre es saludable, porque está compuesta de:

Agua	Fibra	Minerales y vitaminas K Potasio Fe Hierro A Vitamina A C Vitamina C	Azúcares naturales
-------------	--------------	---	---------------------------

Los médicos recomiendan comer la fruta en su estado natural



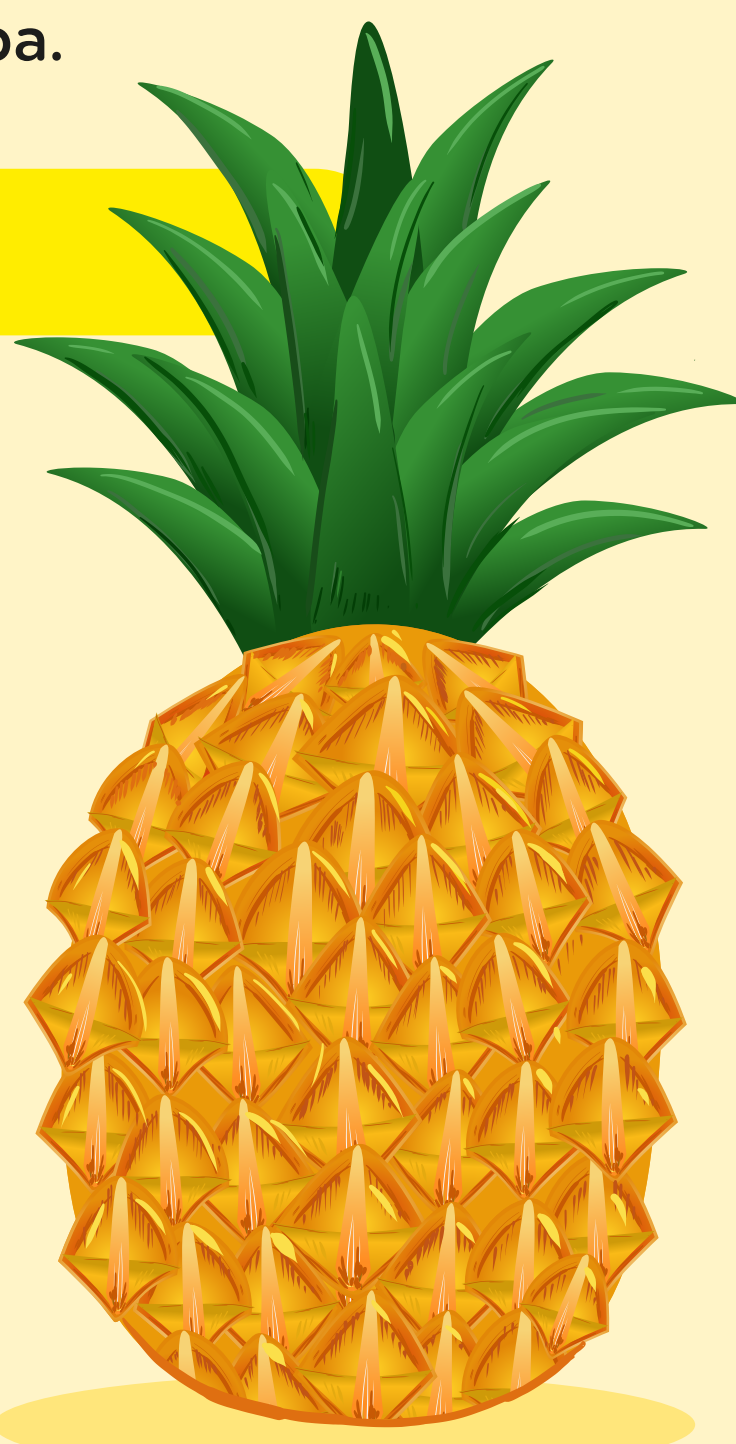
La fruta se debe comer con cáscara, ya que algunos de estos compuestos se encuentran allí, como en **la manzana, pera y durazno.**



En el caso de la piña estos compuestos se encuentran en la pulpa.

La piña

Es rica en **vitamina C**, que permite absorber el hierro a nuestro organismo.



También, **contiene fibra** la que **ayuda en la digestión** y **evita el estreñimiento**, así como minerales que protegen nuestra salud.

