



Naranja dulce, limón partido...

En invierno, cuando la temperatura baja, nuestro cuerpo necesita protegerse para evitar enfermedades como los resfriados.

Si hace frío, ¿qué fruta comerías?

Y hay un ejército en la naturaleza que te puede ayudar a combatirlas.

Sí, hablamos de las frutas de temporada invernal, en particular de los cítricos, que son ricos en vitamina C. Esta vitamina fortalece nuestras defensas para no dejar entrar a los virus que causan la gripe o el catarro.

La vitamina C está en:

NARANJA

Es de las que tiene más vitamina C. Es justo en esta época cuando están más jugosas y dulces.



LIMÓN

Aunque no es precisamente una fruta, en invierno es muy importante que lo consumas, no sólo tiene vitamina C, sino también otros minerales.



GUAYABA

Es una fruta que además de ser muy rica en Vitamina C, también contiene potasio y provitamina A, que te ayuda a proteger la piel y estimular tu sistema inmunológico.



KIWIS

Además de vitamina C tiene vitamina E y fibra.



TEJOCOTE

Es una fruta muy típica en esta temporada y rica en vitamina C.



MANDARINAS

Esta fruta sólo se da en invierno.



Ahora ya sabes cuáles frutas son ricas y nutritivas en esta temporada

Naranja dulce, limón partido... ¡Si hace frío, come esta fruta!