

Letras de la salud

A, B, C, E además de ser letras que pertenecen al abecedario son letras que te ayudan a que no te enfermes en esta temporada de frío.

Así es, estas letras están en las frutas conocidas como de temporada invernal, que son recomendables comer en esta época porque son ricas en antioxidantes y fibra, es decir que te ayudan a fortalecer tus defensas y no enfermarte de resfriados, agotamiento o de laringitis.

La vitamina A nos ayuda al crecimiento del cabello y a tener una mejor vista.



La vitamina B y la fibra nos ayudan a una mejor digestión y para evitar enfermedades.



Sabías que estas son las frutas recomendables comer en esta temporada: Mandarina, guayaba, kiwi, naranja, limón, fresa.

¿Cuánto comer?



• Si tienes entre 3 y 6 años lo recomendable es de 1 a 2 frutas por día.



• De 6 a 13 años, 2 a 3 frutas al día.

Recuerda comer esta cantidad de fruta al día para que tu cuerpo tenga la dosis necesaria para vencer a las enfermedades y hacer tu sistema inmunológico más fuerte.

La vitamina C nos ayuda a defender a nuestro cuerpo de resfriados, enfermedades en la garganta y además a que nuestra piel no se reseque como consecuencia del frío.



De acuerdo con los nutriólogos, todo en exceso aunque se trate de comida saludable, hace daño.