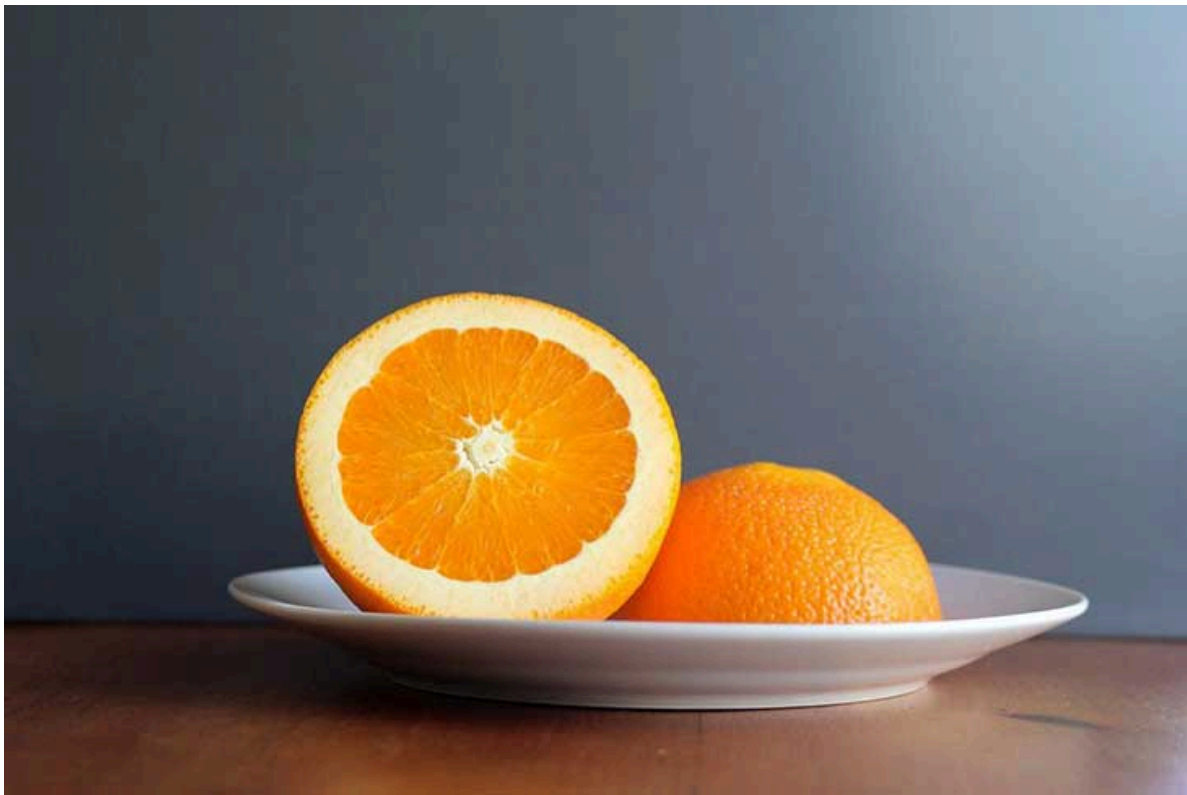


Esta es exactamente la cantidad de fruta que necesitas al día

El Ciudadano · 3 de septiembre de 2015



Los especialistas suelen recomendar comer 3 porciones de fruta al día. Si estás un poco perdido en cuánto es una porción de fruta, **acá te mostramos la cantidad exacta para que comas lo necesario y no te excedas mucho ni dejes de comer los nutrientes y propiedades que las frutas nos entregan a nuestro cuerpo:**

Manzana



Grace Hitchcock

Una manzana normal: es una porción de fruta

Plátano



Grace Hitchcock

Un plátano grande: es una porción de fruta

Naranja



Grace Hitchcock

Una naranja mediana: es una porción de fruta

Arándanos



Grace Hitchcock

Una taza de arándanos (alrededor de 90): es una porción de fruta

Uvas



Grace Hitchcock

32 uvas: es una porción de fruta

Durazno



Grace Hitchcock

Un durazno: es una porción de fruta

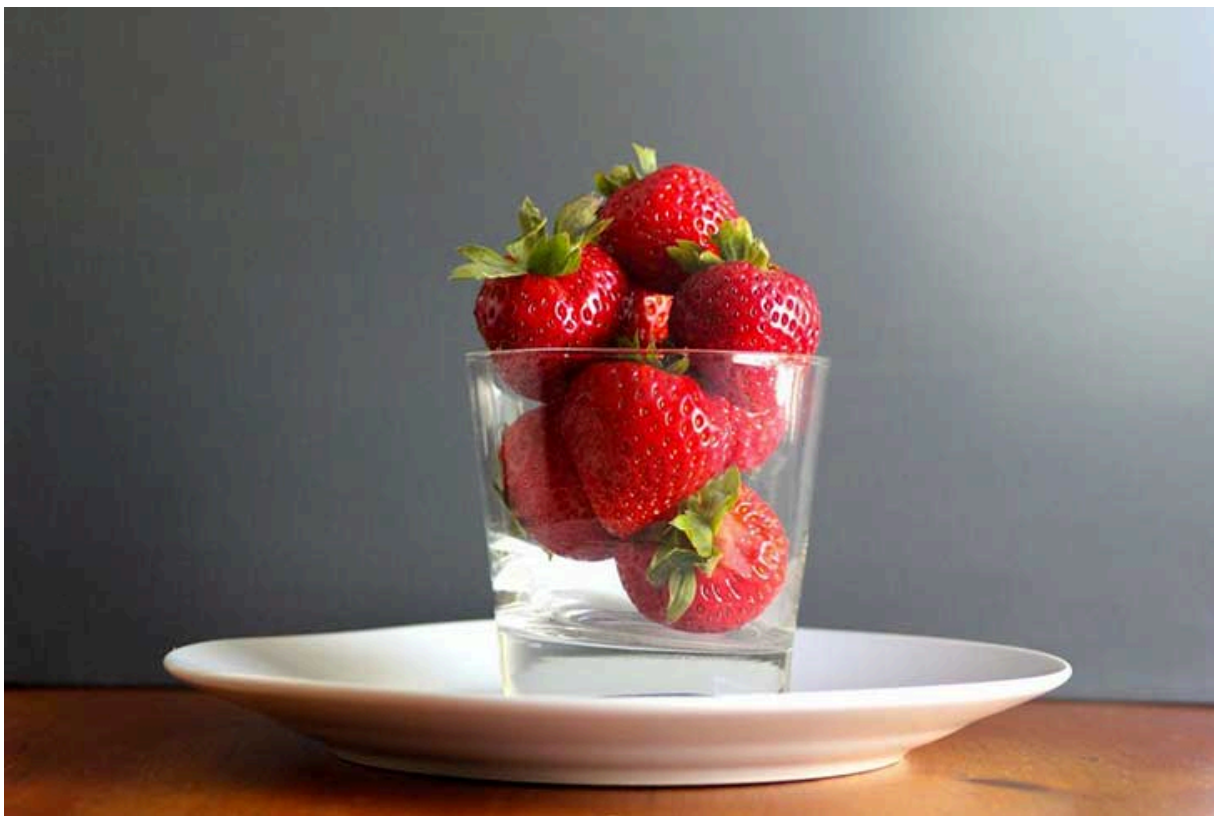
Pera



Grace Hitchcock

Una pera mediana: es una porción de fruta

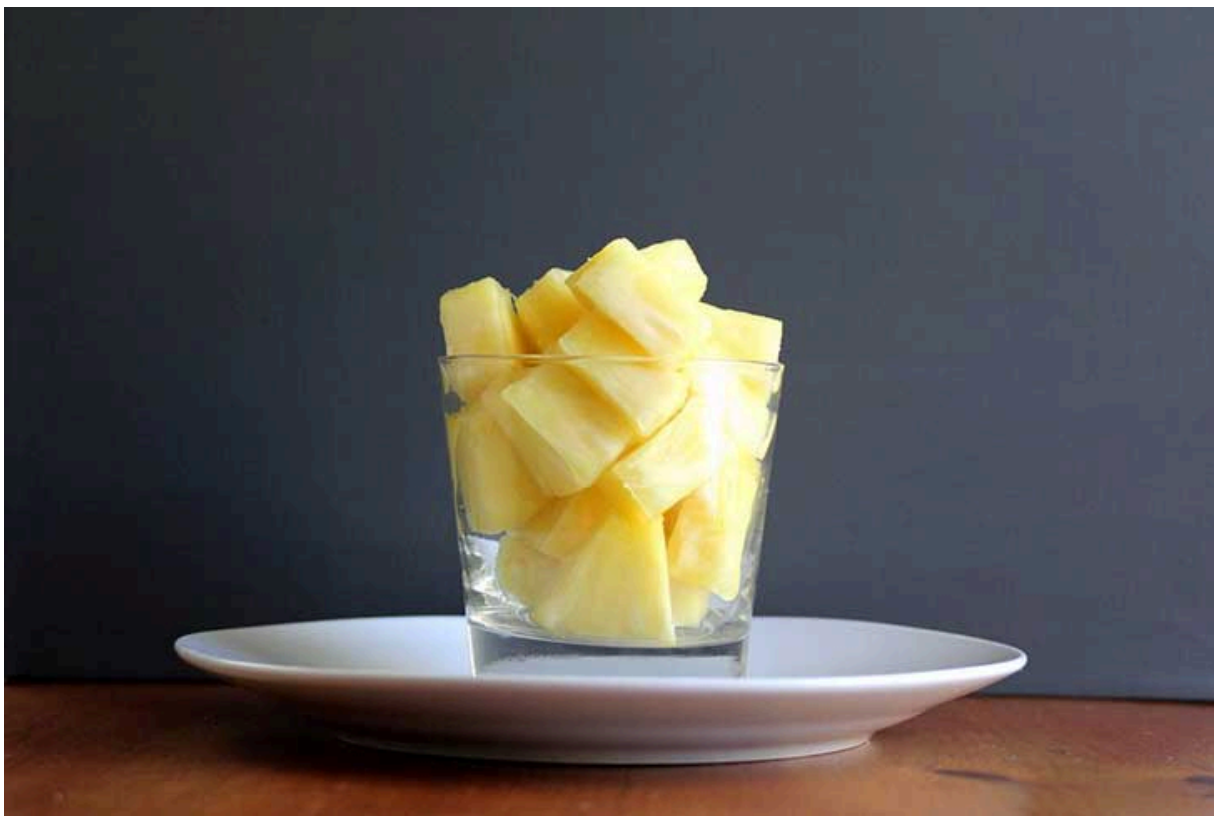
Frutillas



Grace Hitchcock

Cerca de 8 frutillas: es una porción de fruta

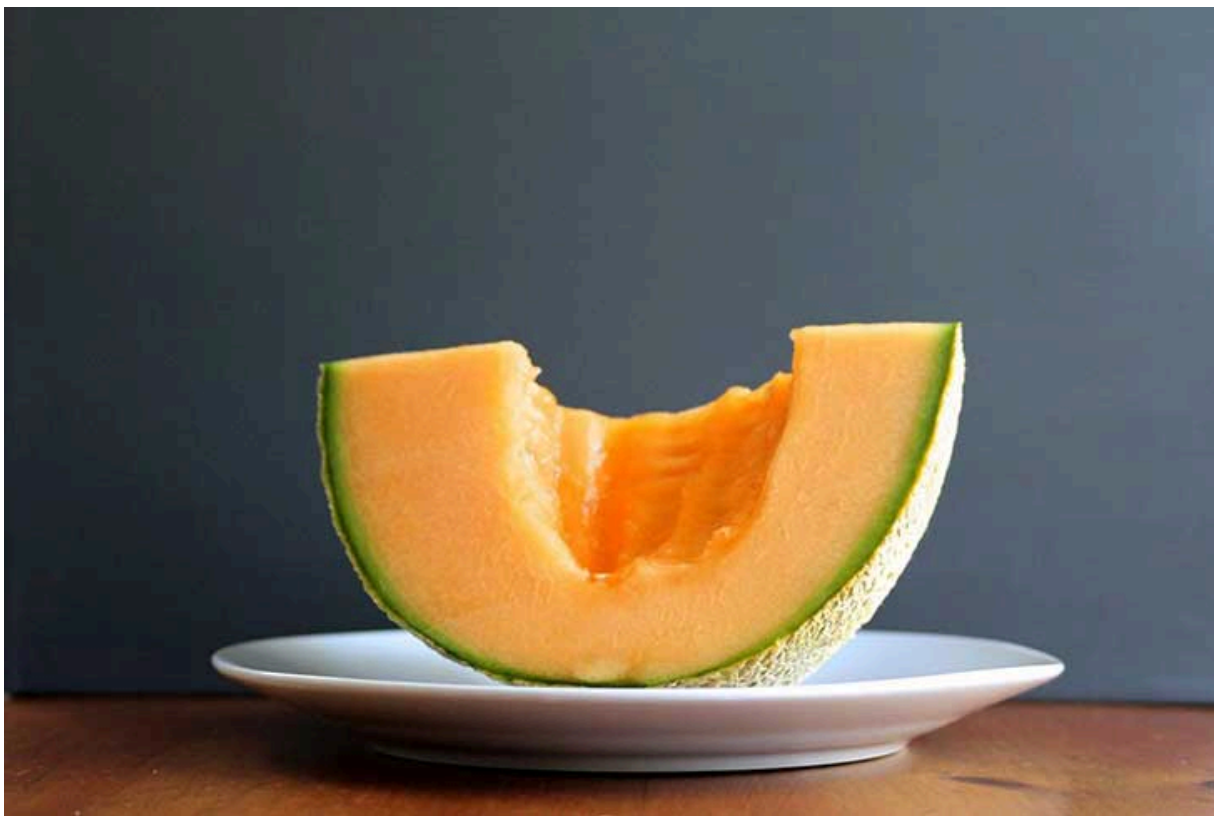
Piña



Grace Hitchcock

Una taza de trozos de piña: es una porción de fruta

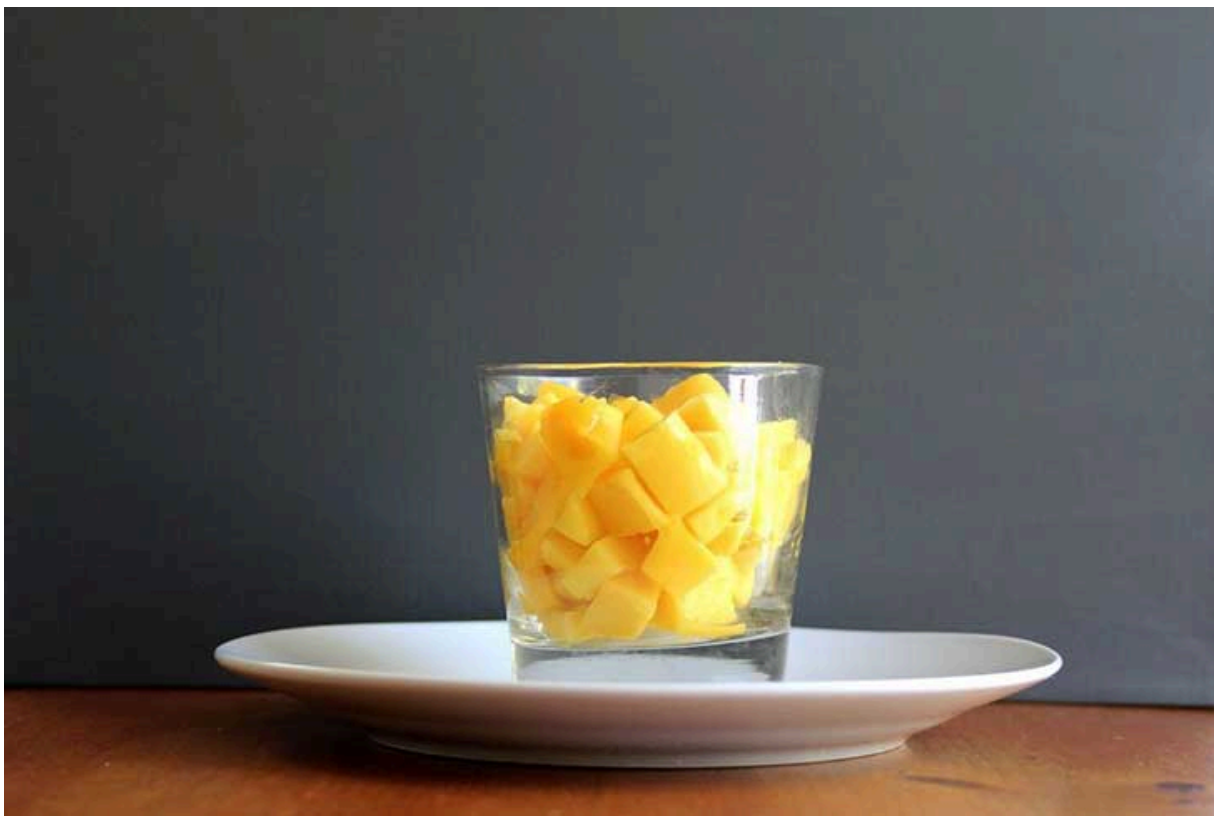
Melón



Grace Hitchcock

Una cuña grande o una taza de trozos de melón: es una porción de fruta

Mango



Grace Hitchcock

Una taza de trozos pequeños de mango: es una porción de fruta

Pomelo



Grace Hitchcock

Un pomelo mediano: es una porción de fruta

Vía: <http://www.upsocl.com>

Fuente: El Ciudadano