

CÓMALA A GAJOS

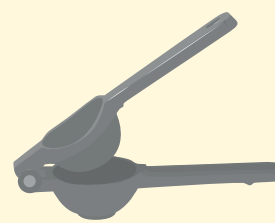
Las frutas como la naranja y mandarina son ricas en vitamina C, para aprovecharla totalmente al consumir las frutas...



Evite:



Consumirlas en jugos por sus altos niveles de azúcar y exceso de porciones.



Cortarla con un cuchillo, usar exprimidor metálico y el contacto directo con rayos UV, pues oxida y pierde vitamina C.



Fuente: Fundación UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/tomar-jugos-no-es-sano-comerse-la-fruta-si/>

www.epsnutricion.com.mx