



Sugerencias

- Lava y desinfecta siempre tus frutas y verduras para evitar contaminar a tu cuerpo. Siempre escoge las más frescas y de temporada para llenar a tu cuerpo de los mejores antioxidantes
- ¿Sabes cuáles frutas y verduras tienen menos pesticidas para no afectar a tu salud? Investígalos... <https://goo.gl/DoiQL1>

Guayaba

Papaya

Zapote negro

Mamey

Pitahaya

¿Sabes qué es un antioxidante?

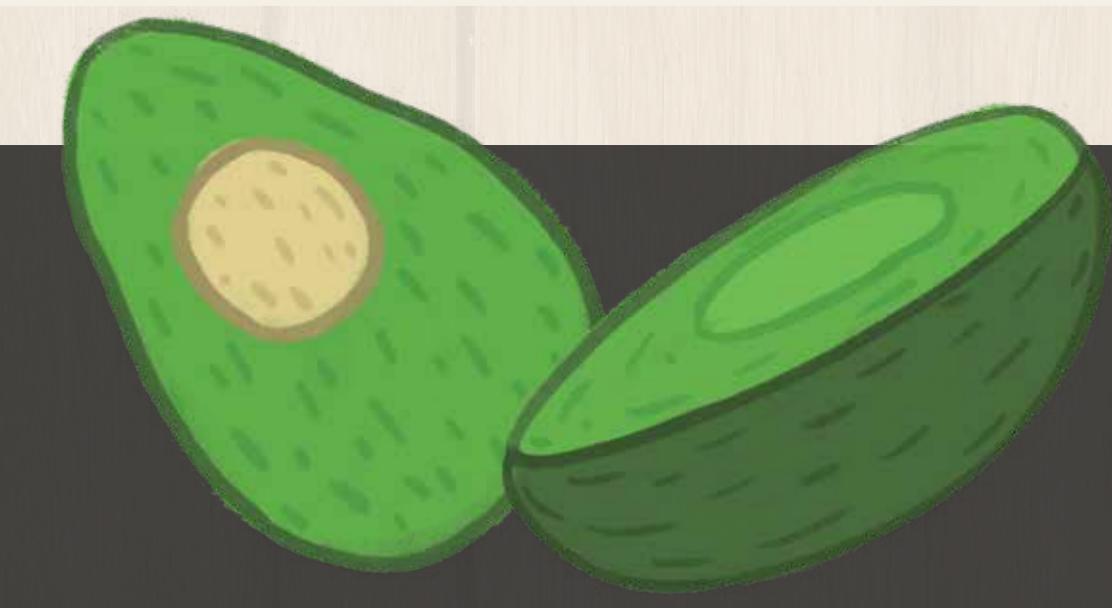
No te quedes con la duda e investigalo.

Para los más curiosos

<http://www.nutricionysalud.net/alimentos-antioxidantes.html>

[http://www.fesnad.org/resources/files/Publicaciones/guia_alimentos_fesonales.pdf](http://www.fesnad.org/resources/files/Publicaciones/guia_alimentos_fesionales.pdf)

¿Cómo puedes LIMPIAR TU CUERPO por dentro ?



Hay nueve frutas que se han vuelto muy populares alrededor del mundo y que son ricas en antioxidantes que contribuyen a limpiar nuestro cuerpo:

Tuna

Ciruela amarilla

Aguacate



Sabías que

Existen alimentos antioxidantes que ayudan a limpiar tu cuerpo por dentro y así prevenir enfermedades, incluidas las del corazón y el cáncer.

Te retamos a

Pedir que incluyan en el comedor de tu escuela alimentos ricos en antioxidantes e intenta consumirlos cuando vayas al mercado con tu familia.

**Aprende a
prepararlos.**

Si lo lograste, tómale una foto y compártele tu receta a alguien más.

En la escuela pueden recopilar las frutas de origen mexicano y comparar texturas, aromas, sabores, costos y buscar de qué parte vienen del país.