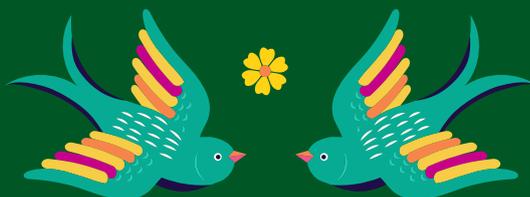


DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN



UNA MEXICANA QUE FRUTA VENDÍA



PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...

Estimadas Madres Usuarias

La Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición y todo su equipo de trabajo les deseamos unas ¡Felices Fiestas Patrias! En alusión a la gran riqueza y diversidad de frutas en nuestro querido México, aprovechamos la ocasión para resaltar los beneficios de las frutas mencionadas en esta tradicional Ronda Infantil.



GIRUELA



- Son fuente de antioxidantes como la provitamina A, las antocianinas, algunos polifenoles y taninos, que le dan su característico color rojo y en ocasiones morado, entre más oscuro es el color del fruto, mayor es su contenido de estos elementos protectores.
- Tiene un suave efecto laxante gracias a su contenido de fibra, el cual encontramos en su cáscara, ayudando a tener un buen tránsito intestinal.
- Son ricas en potasio, que favorece el equilibrio de minerales en las células ayudando a tener un mejor control de sodio en la sangre.



CHABACANO

- Este fruto se consume fresco o como fruta seca, mermeladas, en almíbar, dulces, etcétera.
- Es un fruto parecido al durazno, la diferencia es que es más pequeño y dulce, su piel es totalmente lisa y su hueso es utilizado en la medicina tradicional.
- Aporta fibra en su cáscara y vitaminas C y E con alto poder antioxidante que refuerzan nuestro sistema inmunológico.
- Contiene vitamina A que contribuye a la salud visual.
- Es fuente de potasio, mineral necesario para trasladar los nutrientes a las células y eliminar los desechos celulares.

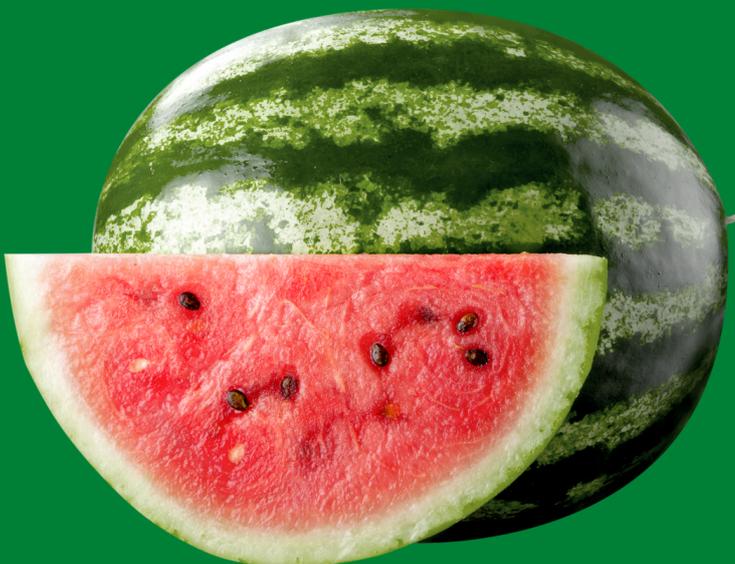


MELÓN

- Esta fruta refrescante, de sabor dulce y fácil digestión, está compuesta por un 90% de agua y solo un 6% de azúcares, por su alto contenido de agua nos ayuda a recuperar el líquido perdido por la sudoración, la fiebre o la diarrea en infecciones gastrointestinales.
- Contiene adenosina que tiene un efecto anticoagulante que ayuda a prevenir la trombosis.
- Aporta vitaminas del grupo B que favorecen la relajación del sistema nervioso, serena la mente y mejora el sueño.
- Aporta vitamina C necesaria para prevenir y resistir infecciones y agilizar la cicatrización de heridas.
- Aporta fósforo, hierro, potasio, calcio y magnesio.



SANDÍA



- Contiene una alta cantidad de agua (alrededor del 90% de su peso), por lo que este fruto es ideal para días calurosos, ya que funciona bien para hidratarse.
- Aporta vitaminas A, B y C.
- Es fuente de minerales como el potasio y el magnesio.
- Contiene licopenos, que le dan su color rojo y le dan un gran poder antioxidante que puede tener efectos protectores para prevenir las enfermedades cardiovasculares.
- Es un excelente snack o postre por su bajo aporte de calorías.



no dejes de consultar la historia y receta de este emblemático platillo. [Aquí.](#)



Te invitamos a consultar las recetas CENDI para celebrar con los pequeños. [Aquí.](#)



Viva México

