



# AL DÍA

## FRUTAS Y VERDURAS DE COLOR VIOLETA

- ▶ Ricos en antioxidantes y fitoquímicos
- ▶ Ayudan a preservar la memoria
- ▶ Disminuir el riesgo de algunos tipos de cáncer
- ▶ Combatir el envejecimiento
- ▶ Mantener salud en tracto urinario

Frutas	Hortalizas
Arándano Ciruela Higo Maracuyá Mora Uva negra	Berenjena Col lombarda Remolacha



▶ Continuará...

## CAPITULO 2

*Sandra Liliana Lizcano Torres Nutricionista y Dietista FCUIS*