



## En la Central de Abasto adquiera las **frutas de verano** que fortalecen su salud

*El verano es la oportunidad para descansar pero también un buen pretexto para alejarnos de la comida "chatarra" y desintoxicarnos un poco consumiendo frutas de temporada que, además de exquisito sabor, nos proporcionan importantes nutrientes. En la Central de Abasto de la Ciudad de México usted las encontrará a los mejores precios.*



**E**mpecemos con las **uvas**, cuyas propiedades ayudan a estabilizar la presión arterial y a limpiar la sangre de toxinas y colesterol, además de que son excelentes para que los niños enfermos de sarampión o varicela se restablezcan rápidamente. Usted encontrará esta fruta a un precio que oscila entre 20 y 25 pesos el kilogramo.



Mientras usted disfruta el rico sabor de la **sandía**, se facilita la eliminación de toxinas del organismo debido a su acción diurética, ya que 92% de su contenido es agua. Esta fruta se vende a 3.50 pesos el kilogramo.



**El melón** contribuye al buen funcionamiento del sistema digestivo porque neutraliza los ácidos gástricos y sirve como laxante ligero, limpia riñones y vejiga, además de que fortalece las articulaciones, por lo que se recomienda a personas que padecen artritis. El precio de esta fruta es de 12 y 18 pesos la pieza, aunque también lo encontrará de tamaño pequeño a 2 melones por 15 pesos.

La **granada**, el ingrediente principal de los "*chiles en nogada*", también contiene agua y potasio, mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. Posee gran poder vigorizante y es muy adecuada para las personas anémicas y ancianas. El kilogramo de esta fruta de temporada se vende a 10 pesos.





Otra fruta de temporada es la **tuna**, que encontrará a 5 pesos el kilogramo. La tuna es rica en potasio y vitamina C. La abundante fibra soluble del nopal contribuye al buen funcionamiento del

intestino y asimila grasas, colesterol, glucosa y sustancias biliares. Contribuye en la prevención de desórdenes gastrointestinales y obesidad.

**Las frutas de temporada siempre serán más baratas. Usted podrá adquirirlas, al menudeo, en la NAVE I-J del Sector Frutas y Legumbres a los mejores precios**



Las **ciruelas**, también diuréticas, tienen alto contenido de vitaminas C y E que ayuda a que la piel se conserve sana y previenen resfriados e infecciones.

El principal componente de la **piña** es el agua, por lo que personas con problemas de exceso de peso u obesidad pueden incluirla en su alimentación sin ningún problema. Contiene también vitamina C responsable de la formación del colágeno (proteína presente en huesos, dientes y cartílagos), de los glóbulos rojos, de los corticoides (hormonas) y de los ácidos biliares. Se comercializa en 6 pesos el kilogramo.



Otra deliciosa fruta de esta temporada de verano es el **durazno**, y su principal aportación es hierro y vitaminas C y E. Por su acción como suave laxante combate el estreñimiento, limpia notablemente la piel y por ser muy bajo en calorías se recomienda en muchas dietas para disminuir peso. Podrá adquirir durazno amarillo a un precio que oscila entre 10 y 14 pesos el kilogramo.



σμ

**¡Venga a la Central de Abasto, donde las frutas de temporada están frescas y listas para llevarlas para consumirlas con su familia!**