



APRENDO



en casa



LAS FRUTAS SUS PROPIEDADES Y BENEFICIOS NUTRICIONALES



1

PLÁTANO:

- El plátano se destaca por su riqueza en **hidratos de carbono**.
- Es una buena **fuentes de fibra**.
- Es rico en **potasio**.
- Sus propiedades nos ayudan a prevenir distintos tipos de **cáncer**.



2

MANGO:

- El mango aporta una cantidad importante **de hidratos de carbono, fibra, magnesio, potasio, vitamina C, ácido fólico, etc.**
- Sus propiedades nos ayudarían a prevenir diferentes tipos de **cáncer** y a proteger nuestro **corazón**.



3

MANZANA:

- La manzana es rica en **minerales, potasio, fibra, vitaminas B y C.**
- Ayuda a potenciar **la memoria** y protege el **cerebro.**
- Ayuda a cuidar los **dientes** y las **encías.**
- Ayudan a regular la función de los **intestinos.**
- Ayuda a prevenir el **cáncer**, las **enfermedades cardiovasculares** y el **envejecimiento.**



4

FRESA:

- La fresa es una fruta muy rica en **antioxidantes, hierro, magnesio, vitaminas C, K y ácido fólico.**
- Ayuda a prevenir algunos tipos de **cáncer** y **enfermedades cardiovasculares.**
- Ayuda a disminuir los **procesos inflamatorios.**



CEREZAS:

- Las cerezas son una excelente fuente de **vitamina A, C, E, potasio, magnesio, hierro, ácido fólico y fibra.**
- Tienen propiedades antiinflamatorias.
- Ayudan a prevenir la aparición de la diabetes, el cáncer y enfermedades cardiovasculares.





Ahora preparemos
una rica...



ENSALADA DE FRUTAS

Windows

ón para activar Windo

INGREDIENTES

1

1 plátano pelado
y picado en
trozos.



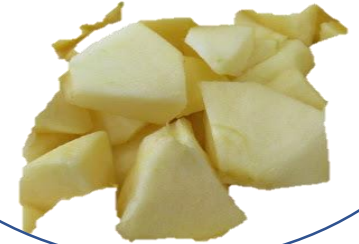
2

10 cerezas.



3

1 manzana
pelada y picada
en trozos.



4

10 fresas.



5

1 mango
pelado y picado
en trozos.



6

1 vasito de leche
condensada.



UTENSILIOS

1

Plato hondo.



2

Tenedor.



3

Cuchillo



4

Cuchara.



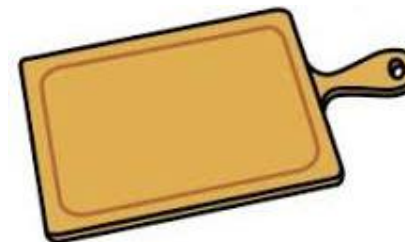
5

Vaso.



6

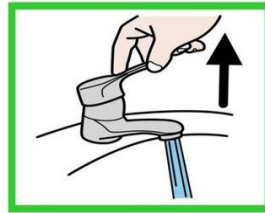
Tabla de picar o cortar.



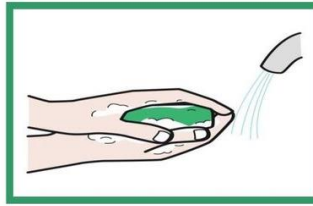
PASOS A SEGUIR

1

Lavarse las manos.



Abrir el grifo



Enjabonarse las manos



Enjuagarse las manos



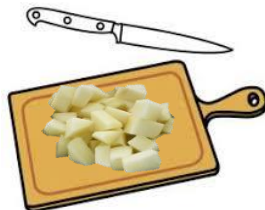
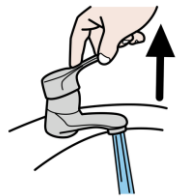
Cerrar el grifo



Secarse las manos

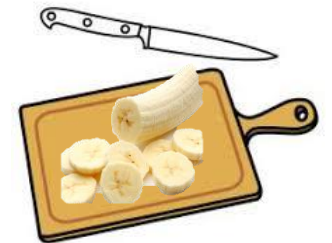
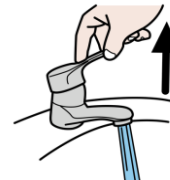
2

Lavar, pelar y cortar la manzana (mamá lo cortará con el cuchillo o puedes ayudarla).



3

Lavar, pelar y cortar el plátano (mamá lo cortará con el cuchillo o puedes ayudarla).

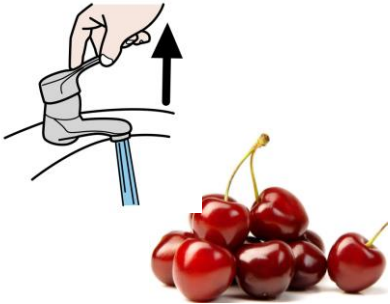


PASOS A SEGUIR



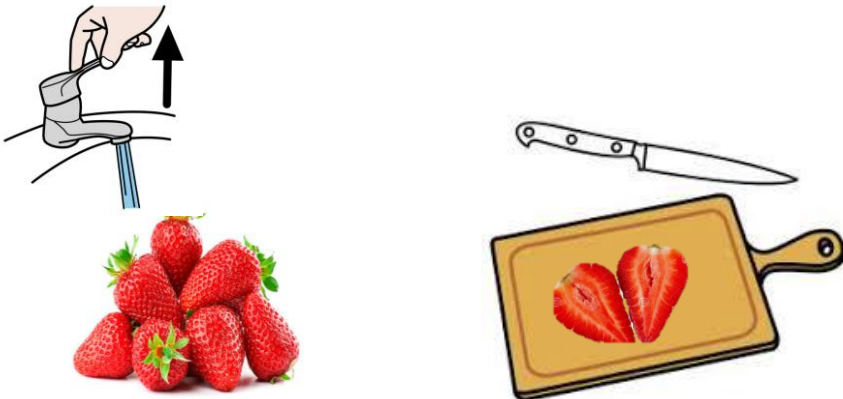
4

Lavar las cerezas.



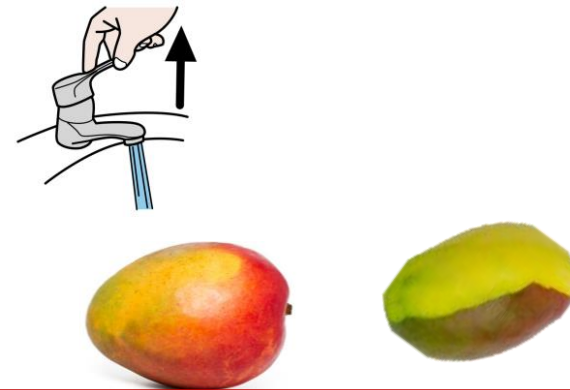
5

Lavar y cortar las fresas (mamá las cortará en dos o puedes ayudarla).



6

Lavar el mango (mamá lo pelará y cortará o puedes ayudarla).



PASOS A SEGUIR



7

Coloca todas las frutas cortadas en un plato hondo con ayuda de una cuchara.



8

Rosea la leche condensada sobre las frutas servidas en el plato.



PASOS A SEGUIR



9

Listo, ya puedes comer esa rica ensalada de frutas utilizando tu cuchara o tenedor.



10

Finalmente ayuda a mamá a dejar todo limpio y ordenado.





**#YO ME
QUEDO EN CASA**