



Si bien son indispensables en la dieta diaria, algunas frutas tienen propiedades que no son tan buenas

1.¿Comer la fruta con piel es más nutritivo?

Cierto. La mayoría de las sustancias activas de las frutas se encuentran en la cáscara, especialm

2.¿Las frutas de color anaranjado broncean?

Cierto . La naranja, la mandarina, la zanahoria y el melocotón contienen betacaroteno, un nutrien

3.¿Las fresas son afrodisíacas?

Falso. Su color, textura y forma son asociadas con situaciones intensas y de pasión, pero no hay

4. ¿Comer melón y sandía por la noche causa indigestión?

Cierto. Ambas frutas son bastante ricas en agua.De ingerirse en exceso, pueden diluir el ácido de

5. ¿Los cítricos no dañan los dientes?

Falso. El limón y la naranja debilitan el esmalte de los dientes facilitando que se manchen de color.

6. ¿Comer frutas de noche no engorda?

Falso. Aunque se recomienda consumirlas preferiblemente durante el día por cuestiones de digestión.

7. ¿La manzana ayuda a dormir?

Cierto. Por su alto contenido de fósforo es un alimento con valores sedantes que ayuda a dormir.

8. ¿La Sandía debe comerse sola?

Cierto. Por ser la fruta más rica en agua, es la más difícil de digerir. Para evitar la sensación de hinchazón.