

Hoy hemos comido frambuesas en el cole. *Les animamos a que fomenten su consumo también en casa.*



¿Por qué es bueno comer frambuesas?

- Son ricas en:

Fibra

Vitamina C

Vitamina E

Ácido Fólico

Magnesio

Hierro

- Mantiene el sistema inmunitario fuerte. Es necesario para el crecimiento y desarrollo.

- Mejoran la salud de los ojos.

- Un fruto contra la gripe.

- Tiene muchos beneficios para la salud, especialmente en el cuidado del corazón