



Comé naranjas y mandarinas

Para el desayuno, como postre o para la pausa en el estudio. Ricas, fáciles de pelar o con mucho jugo, las mandarinas y las naranjas, te aportan fibras y vitamina C.

Vitamina C

Fortalece el sistema inmunológico, ayuda a cicatrizar heridas más rápido, a evitar enfermedades respiratorias y a fijar el hierro en el cuerpo.

Además, como antioxidante, retrasa el envejecimiento celular.

Fibra alimentaria

Favorece la movilidad intestinal y elimina los desechos del organismo.



UNCUYO
UNIVERSIDAD
NACIONAL DE CUYO

SBU
SECRETARÍA DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

DIRECCIÓN
DE SALUD
ESTUDIANTIL