



# Los beneficios de la fruta en nuestro organismo



# Mejoran la hidratación

**Las frutas están compuestas en un porcentaje muy elevado de agua, por ello, un consumo óptimo de fruta nos ayuda a llegar a los requerimientos diarios de este líquido y a mantener nuestro organismo bien hidratado.**



# Ayudan al sistema inmune y al desarrollo

**El alto contenido en vitaminas y minerales ayudan a mantener un correcto estado de salud y a fortalecer el sistema inmune.**

**Además estos micronutrientes son esenciales para el crecimiento y para el desarrollo cognitivo de los más pequeños.**

# Favorecen la digestión

**Las frutas mejoran nuestra digestión gracias a la gran cantidad de fibra que contienen, evitando el estreñimiento y favoreciendo a su vez la absorción de los nutrientes en el organismo.**

