

Verduras

Nombre	Buena fuente de	Beneficios
Brócoli	Potasio, Calcio, Hierro, Vitamina C y K	Ayuda a fortalecer su sistema inmunológico, combate el cáncer y previene el envejecimiento prematuro.
Zanahorias	Hierro, Calcio, Potasio, Proteínas, Vitaminas A y C	Ayuda a mejorar su visión (principalmente su visión en la noche) y protege contra el cáncer.
Espárragos	Calcio, Hierro, Fibra, Potasio, Vitaminas A, C, K, y B	Ayuda a perder peso, inflamación, y depresión.
Cebollas	Vitamina C, Fibra, Potasio, Proteína, Calcio y Hierro	Ayuda a fortalecer la inmunidad, reduce inflamación y combate infecciones.
Espinacas	Calcio, Hierro, Potasio, Vitaminas B, C, E y K	Previene el cáncer, protege sus ojos de cataratas y es maravillosa para su piel (para el acné y envejecimiento).



Frutas

Nombre	Buena fuente de	Beneficios
Manzanas	Proteína, Calcio, Hierro, Vitaminas A y C	Baja el colesterol; reducen el riesgo de enfermedades del corazón, embolias (derrame cerebral) y cáncer
Chabacanos	Fibra, Hierro, Potasio, Vitaminas A, C y E	Protege sus ojos, previene enfermedades del corazón, cáncer de la piel, y ayuda a aliviar el estreñimiento.
Plátanos	Potasio, Proteína, Hierro, Vitaminas A y C	Reduce su riesgo de padecer presión arterial alta y embolia. Los plátanos ayudan a restablecer la acción normal de evacuar (defecar).
Moras azules	Vitaminas C	Protegen en contra de enfermedades cardiovasculares, embolia, y cáncer. Las moras azules ayudan a prevenir la enfermedad de Alzheimer.
Uvas rojas	Hierro, Potasio, Fibra, Calcio, Vitaminas C	Ayudan a prevenir enfermedades del corazón y cáncer.

