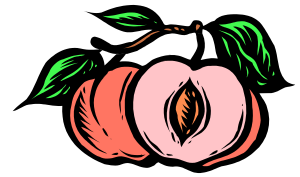


# Agosto es el mes del melocoton!



- \_ ¡Sus papilas gustativas no son las partes únicas de su cuerpo que se gozan los beneficios de un melocoton jugoso, madurado del sol este verano!
- \_ Esta fruta deliciosa provee **fibra**, y **antioxidantes**, cual son vitaminas que protegen su cuerpo contra dano o enfermedad.



- \_ **Vitamina A** mantiene pelo y piel sanos, protege los ojos, construir las dientes y los huesos fuertes, y puede reducir el riesgo del cancer y enfermedad de la corazon. Su cuerpo produce Vitamina A de **beta-carotene**, el pigmento natural que hace el color de naranja en los melocotones.
- \_ **Vitamina C** empuja el sistema inmune, promueve curando y puede prevenir el cancer, enfermedad de la corazon y el golpe.
- \_ **Vitamina E** puede ayudar prevenir la enfermedad de la corazon y el cancer del pecho.

- \_ Asi este agosto consiga 5 o mas servidos de frutas y legumbres diario por comiendo unos melocotones.

- \_ Tambien, trata de visitar su mercado local de granjero para comprar melocotones nutritivos y que son crecidos locales.

