

# Pagina Divertida de Arbor



## Busca Palabras

FEBRERO

FRIJOL NEGRO

CEREZA

PROTEINA

MELATONINA

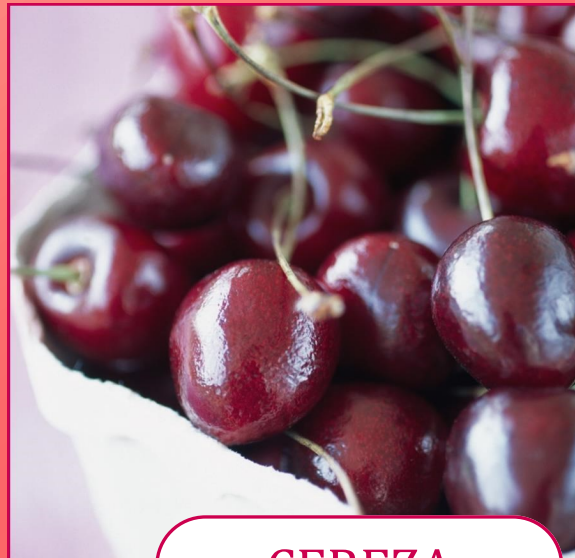
CORAZON

ARTERIAS

ANTIOXIDANTE

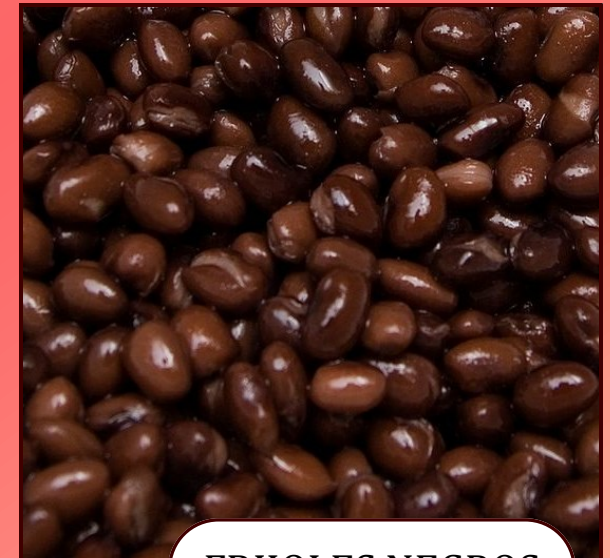
A R T E R I A S A D  
N E F L A C M O N M  
T P R O T E I N A E  
I R I O Y R S A R L  
O A J H I E I S O A  
X K O D O Z N O T T  
I W L O K A L O V O  
D O N C O R A Z O N  
A R E A B E D T U I  
N R G L P R O E F N  
T Y R R O T E I N A  
E O O F E B R E R O

## Fruta y Vegetal del Mes



CEREZA

Hay dos tipos de cerezas—tartaras y dulces. Las cerezas tartaras son primordialmente cosechadas en Michigan! Las cerezas son unicas porque son una fuente natural de melatonina. Melatonina es una hormona que nos causa sueño. Las cerezas estan repletas de antioxidantes que ayudan a combatir el cancer y nutrientes que ayudan a mantener la presion sanguinia saludable. Para los atletas, las cerezas tartaras te pueden ayudar con dolor muscular despues de practicas y juegos cuando son comidas por unas cuantas semanas!



FRIJOLES NEGROS

Los frijoles negros son originalmente de Sur America, pero los exploradores Espanoles los trajieron a Europa, y ahora son una comida popular alrededor del mundo.

Los Frijoles Negros son altos en magnesio mineral, y comer buenas cantidades de magnesio ayuda a prevenir problemas del corazon. El color obscuro es causado por antiocyaninas—mientras mas obscuro sea el color, tienen mas antioxidantes para mantener las celulas en tu cuerpo saludables. Una porcion de frijoles negros esta repleto de proteina poderosa!