

Durazno



[1]

Conocido científicamente como *Prunus persica*, y vulgarmente como orejones.

Concentran un alto contenido de calcio y por ello se suele aconsejar que lo consuman las personas que desean incrementar o mantener estables los niveles de este mineral, como mujeres en la menopausia con el fin de prevenir el deterioro de su sistema óseo.

> [3]SECA
FRUTA

Links:

[1] <https://www.laonce.com.mx/sites/default/files/durazno.jpg>

[2] <http://www.laonceproductossecos.com/productos/coco-rallado>

[3] <http://www.laonceproductossecos.com/productos/fresa>