

Manzana	Protege el corazón	Previene resfríos	Evita diarrea	Mejora capacidad pulmonar	Suaviza las articulaciones
Albaricoque	Combate el cáncer	Controla la presión sanguínea	Salva la visión	Escudo contra el Alzheimer	Retarda el proceso de envejecimiento
Alcachofa	Ayuda a la digestión	Reduce el colesterol	Protege el corazón	Estabiliza el azúcar en la sangre	Protege contra enfermedades renales
Aguacate	Combate la diabetes	Reduce el colesterol	Ayuda a detener derrames	Controla la presión sanguínea	Suaviza la piel
Plátano	Protege el corazón	Calma la tos	Fortalece los huesos	Controla la presión sanguínea	Detiene la diarrea
Guisantes	Previene resfríos	Ayuda contra hemorroides	Reduce colesterol	Combate el cáncer	Estabiliza el azúcar en la sangre
Remolacha	Controla la presión sanguínea	Combate el cáncer	Fortalece los huesos	Protege el corazón	Ayuda a perder peso
Moras	Combate el cáncer	Protege el corazón	Estabiliza el azúcar en la sangre	Tonifica la memoria	Previene el resfrío
Brócoli	Fortalece los huesos	Salva la visión	Combate el cáncer	Protege el corazón	Controla la presión sanguínea
Col	Combate el cáncer	Previene el resfrío	Promueve la pérdida de peso	Protege el corazón	Ayuda contra las hemorroides
Melón Cantaloupe	Salva la visión	Controla la presión sanguínea	Reduce el colesterol	Combate el cáncer	Apoya al sistema inmunológico
Zanahoria	Salva la visión	Protege el corazón	Previene el resfrío	Combate el cáncer	Promueve la pérdida de peso
Coliflor	Protege contra el cáncer de próstata	Combate el cáncer de mamas	Fortalece los huesos	Desaparece los moretones	Protege contra enfermedades cardiacas
Cerezas	Protege el corazón	Combate el cáncer	Elimina los insomnios	Retarda el proceso de envejecimiento	Escudo contra el Alzheimer's
Castañas	Promueve la pérdida de peso	Protege el corazón	Reduce el colesterol	Combate el cáncer	Controla la presión sanguínea
Chile	Ayuda a la digestión	Calma dolores de garganta	Despeja los senos nasales	Combate el cáncer	Refuerza el sistema inmunológico
Higos	Promueve la pérdida de peso	Ayuda a detener derrames	Reduce el colesterol	Combate el cáncer	Controla la presión sanguínea
Pescado	Protege el corazón	Potencia la memoria	Protege el corazón	Combate el cáncer	Apoya al sistema inmunológico
Ajo	Reduce el colesterol	Controla la presión sanguínea	Combate el cáncer	Mata las bacterias	Elimina los hongos
Pomelo	Protege contra ataques cardíacos	Promueve la pérdida de peso	Ayuda a detener derrames	Combate el cáncer de próstata	Reduce el colesterol
Uvas	Salva la visión	Combate los cálculos renales	Combate el cáncer	Realza la flora sanguínea	Protege el corazón
Té verde	Combate el cáncer	Protege el corazón	Ayuda a detener derrames	Promueve la pérdida de peso	Elimina las bacterias

Miel	Cura heridas	Ayuda a la digestión	Protege contra las úlceras	Incrementa energía	Combate las alergias
Limonos	Combate el cáncer	Protege el corazón	Controla la presión sanguínea	Suaviza la piel	Detiene el escorbuto
Lima	Combate el cáncer	Protege el corazón	Controla la presión sanguínea	Suaviza la piel	Detiene el escorbuto
Mango	Combate el cáncer	Potencia la memoria	Regula la tiroides	Ayuda a la digestión	Escudo contra el Alzheimer
Champiñones	Controla la presión sanguínea	Reduce el colesterol	Elimina las bacterias	Combate el cáncer	Fortalece los huesos
Avena	Reduce el colesterol	Combate el cáncer	Combate la diabetes	Previene el resfrío	Suaviza la piel
Aceite de Oliva	Protege el corazón	Promueve la pérdida de peso	Combate el cáncer	Combate la diabetes	Suaviza la piel
Cebolla	Reduce el riesgo de ataque cardiaco	Combate el cáncer	Elimina las bacterias	Reduce el colesterol	Combate los hongos
Naranja	Apoya el sistema inmunológico	Combate el cáncer	Protege el corazón	Regula la respiración	
Melocotón	Previene la gripe	Combate el cáncer	Ayuda a detener derrames	Ayuda a la digestión	Ayuda contra las hemorroides
Maní	Protege contra afecciones cardiacas	Promueve la pérdida de peso	Combate el cáncer de próstata	Reduce el colesterol	Agrava la diverticulitis
Piña	Fortalece los huesos	Alivia el resfrío	Ayuda a la digestión	Disuelve las berrugas	Detiene la diarrea
Ciruela	Retarda el proceso de envejecimiento	Previene la gripe	Potencia la memoria	Reduce el colesterol	Protege contra afecciones cardiacas
Arroz	Protege el corazón	Combate la diabetes	Combate los cálculos renales	Combate el cáncer	Ayuda a detener derrames
Fresas	Combate el cáncer	Protege el corazón	Potencia la memoria	Calma el stress	
Batata	Salva la visión	Levanta el ánimo	Combate el cáncer	Fortalece los huesos	
Tomate	Protege la próstata	Combate el cáncer	Reduce el colesterol	Protege el corazón	
Nueces	Reduce el colesterol	Combate el cáncer	Potencia la memoria	Levanta el ánimo	Protege contra afecciones cardiacas
Agua	Promueve la pérdida de peso	Combate el cáncer	Combate los cálculos renales	Suaviza la piel	
Sandía	Protege la próstata	Promueve la pérdida de peso	Reduce el colesterol	Ayuda a detener derrames	Controla la presión sanguínea
Germen de Trigo	Combate el cáncer de colon	Previene la gripe	Reduce el colesterol	Ayuda a detener derrames	Mejora la digestión
Salvado de Trigo	Combate el cáncer al colon	Previene la gripe	Reduce el colesterol	Ayuda a detener derrames	Mejora la digestión
Yogurt	Protege contra las úlceras	Fortalece los huesos	Reduce el colesterol	Ayuda al sistema inmunológico	Ayuda a la digestión