

LAS FRUTAS Y SUS BENEFICIOS

Piña

“amiga del estomago”

Las vitaminas más abundantes en la piña son la C, B1 y la B6.

Es también buena fuente de folatos.

Melón

“Una fuente de agua viva”

El melón es un alimento para el aparato urinario.

Los minerales nutrientes están todos presentes en el melón.

El melón es pues hidratante, remineralizante, alcanizante, diurético y laxante.

Sandia

“Un regalo para los riñones”

La sandia es un alimento del aparato urinario.

Sus propiedades son muy similares al del melón, los diabéticos toleran bien la sandia debido a su bajo contenido en azucares.

Fresa

“La fruta mas antioxidante”

La fresa es un alimento para las arterias

La acción antioxidante se debe principalmente a su contenido en vita-C

La fresa es buena fuente de fibra dietética, aportando unos 2,3 gramos.

Coco

“Rico en minerales”

Un alimento para el aparato locomotor el nutriente más abundante del coco es la grasa, no es correcto decir que la grasa del coco aumenta el colesterol, a pesar de ello tiene que consumirse con moderación.

El magnesio del coco supera al de todo producto animal.

Almendras

“Disminuye el colesterol”

Tonifica el sistema nervioso

La almendra es rica en todos los principios nutritivos: Proteínas, aminoácidos esenciales, Grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.

El contenido de calcio en la almendra supera al de la leche.

Anacardo (cashews)

“muy rico en magnesio”

Es un alimento para el aparato nervioso

El magnesio interviene en numerosas funciones metabólicas, pero especialmente en la transmisión de los impulsos nerviosos.

También muy rico en vitaB1 y B2 que ayudan al nerviosismo e irritabilidad.