



Calorías - 48.1 Kcal.
Fibra - 1,58 g.
Sodio - 1,70 mg.
Carbohidratos - 10,20 g.
Vitamina A - 64,67 ug.
Vitamina B12 - 0 ug.
Hierro - 0,26 mg.
Vitamina C - 5,40 mg.
Calcio - 8,30 mg.
Vitamina B3 - 1,31 m.

CIRUELAS

- ✔ Útil para el sistema digestivo, debido que aportan fibra y sorbitol.
- ✔ Recomendable para el tratamiento del estreñimiento.
- ✔ Sirven para fortalecen el organismo. No posee grasas saturadas y es baja en calorías.
- ✔ Aporta gran cantidad de Vitamina C, constituyendo un antioxidante natural.
- ✔ El consumo diario de una o más ciruelas ayuda a mejorar el sistema inmunológico ante inflamaciones, agentes patógenos y radicales libres.
- ✔ La ciruela amarilla contiene abundante Vitamina A y beta caroteno, contribuyendo a la salud de la piel, las membranas mucosas y la visión.
- ✔ Su ingesta diaria o frecuente de esta fruta, ayuda a prevenir el cáncer de pulmón y el cáncer de boca.
- ✔ Contiene minerales como el hierro y potasio. Este último sirve para controlar la presión arterial y la frecuencia cardíaca. El hierro ayuda a la formación de los glóbulos rojos.
- ✔ Contiene Vitamina K que ayuda a prevenir el Alzheimer en ancianos y mejora la coagulación sanguínea.
- ✔ Es rica en vitaminas del complejo B que ayuda a mejorar el metabolismo.