



Calorías: 57 kcal
Agua: 130 g
Vitaminas: A, C, B1, B2 y B6.

DURAZNO

- ✓ Estimulan la secreción de jugos digestivos y el movimiento intestinal evitando el estreñimiento.
- ✓ Aportan fibra soluble e insoluble, Laxante efectivo. Ayuda a prevenir la enfermedad cardiovascular debido a que regula los niveles de colesterol y glucosa en sangre.
- ✓ Estimula el apetito.
- ✓ Ayuda a la limpieza de los riñones y la vesícula biliar.
- ✓ Se puede consumir a cualquier hora: constituye un tentempié perfecto, ya que tiene poca grasa y sodio.
- ✓ Debido a su contenido en azufre, tonifica el sistema nervioso y sexual.
- ✓ Cuando se cocinan o enlatan, pierden todos sus elementos vitales.
- ✓ Sus carotenos benefician la vista, la piel, las encías y los dientes.
- ✓ Las vitaminas que contiene producen un efecto antioxidante, que inhibe a acción de los radicales libres y protege el organismo del envejecimiento, y disminuye el riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas y degenerativas.
- ✓ Posee minerales como Potasio, fósforo, magnesio, calcio, azufre, cloro, manganeso, cobre y hierro.