



GUAYABO

El guayabo nos aporta las vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B9, C y E. Con respecto a los minerales, el guayabo contiene Calcio, Hierro, Magnesio, Fósforo, Potasio, Sodio, y Zinc.

- ✓ Es rico en antioxidantes. Ayuda a eliminar los radicales libres.
- ✓ Contiene Hierro
- ✓ Ayuda a prevenir y mejorar los síntomas de los estados gripales y catarrales.
- ✓ Mejora los estados de ánimo. Combate eficazmente los estados de fatiga, irritabilidad y ayuda a prevenir la depresión.
- ✓ Beneficia a la glándula tiroides al contener yodo.
- ✓ Mejora las funciones renales.
- ✓ Previene la anemia.
- ✓ Aumenta los niveles de glóbulos rojos en la sangre.
- ✓ Estimula la creación de los ácidos estomacales, lo que ayuda a la digestión de los alimentos.
- ✓ Disminuye los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Aumenta el apetito.