



UVA

Constituida en un 80% por agua y fibra. Abundante en hidratos de carbono. Contiene taninos, proteína y fructosa, carotenoides, vitamina A, vitaminas del complejo B, y otras más como la C, la vitamina K, D y E. Su contenido en potasio, hace que sea excelente para personas con hipertensión y también para prevenirla.

- ✔ Por contener hierro, contribuye a prevenir la anemia y fortalecer el sistema inmune.
- ✔ También contienen fósforo, que alivia la fatiga. Su contenido en calcio ayuda a prevenir la osteoporosis y calambres musculares. Los flavonoides que se encuentran en la piel de la uva, son antioxidantes que contribuyen además a hidratar la piel y elevar los niveles de colesterol bueno o HDL.
- ✔ En la hipertensión debido a su aporte de potasio y antioxidantes. Se aconseja su consumo durante 10 días continuos en el desayuno por 10 días, como fruta o bien como jugo de uva.
- ✔ Para el cabello y la piel: El aceite contenido en la semilla de la uva posee propiedades para mantener el cabello protegido contra el calor y las agresiones del medio ambiente. También, unas pocas gotas de este aceite contribuyen a hidratarla piel e incluso puede ser útil para combatir el acné.
- ✔ Para la artritis, la piel y el estómago: Se recomienda consumir el jugo de uva, endulzado con miel de abejas.
- ✔ Contra el estrés: Sus antioxidantes ayudan a combatir el estrés.