

SANDIA: Es una fruta rica en azúcares, minerales y carotenos (estos últimos son convertidos en vitamina A por el organismo). Por su alto contenido en agua (93 por ciento) tiene efectos refrescantes y diuréticos.

Se recomienda en dietas de adelgazamiento e incluso puede ser ingerida por diabéticos o enfermos del corazón. Neutraliza los gases intestinales, la bronquitis crónica y mejora las anemias. Tiene, asimismo, propiedades depurativas cuando se toma a media mañana. Su contenido calórico es bajo (29 calorías por cada 100 g).



FRESA Y FREJÓN. Ricos en vitaminas (E, C, B y K), betacarotenos, folatos, potasio y fibra. Esta fruta es, según diferentes estudios científicos, la que mayor poder antioxidante posee. Contiene un ácido con propiedades neutralizadoras de los efectos cancerígenos del humo del tabaco. Además, ayuda a eliminar el ácido úrico.

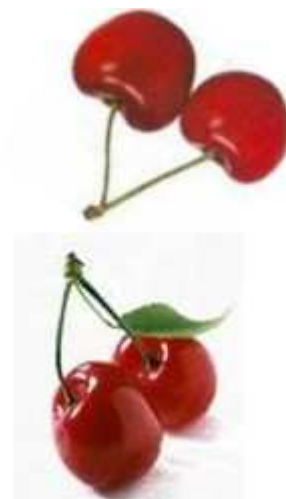
Las fresas combaten la hipertensión y son usadas en medicina natural para limpiar el aparato digestivo. Diuréticas, protegen contra el reumatismo, ayudan a disolver cálculos biliares y renales, mejoran las enfermedades del hígado y aumentan las defensas. Se pueden utilizar como mascarilla facial para limpiar y regenerar la piel. Son bajas en calorías (31 por 100 g).

FRAMBUESA. Rica en vitamina C, folatos, fibra y flavonoides, esta fruta contiene vitaminas del grupo B que ayudan al metabolismo y favorecen el crecimiento. Por su contenido en fibra, posee propiedades digestivas. Contiene pequeñas cantidades de calcio, potasio, hierro y magnesio, minerales clave que son absorbidos por el organismo gracias a la vitamina C. El té de hojas de esta fruta protege contra los cólicos menstruales.



Tradicionalmente, las comadronas han utilizado las infusiones de hojas de frambuesa para ayudar al parto, porque fortalecen los músculos de la matriz y ayudan a las contracciones. Y en forma de gárgaras previenen la inflamación de las encías. Su aporte de calorías es de 48 por cada 100 g.

CEREZA. Tiene un alto contenido en betacaroteno (provitamina A), vitamina C y ácido elágico (sustancia que inhibe la reproducción de células cancerígenas). Está considerada como un buen diurético por sus flavonoides y sus sales minerales, sobre todo potasio. También ayuda a las



articulaciones.

Su consumo diario reduce los niveles sanguíneos de ácido úrico. Los derivados salicílicos del árbol del cerezo le aportan a la cereza propiedades febrífugas (contra la fiebre), analgésicas y antirreumáticas. Asimismo, tiene un efecto laxante. Y otra ventaja, solamente aporta 61 calorías por 100 g.

GROSELLA ROJA. Tiene un alto contenido en vitamina C. Sus propiedades hacen de esta fruta un buen defensor del cáncer, la anemia y la artritis. Contiene un ácido que combate los efectos nocivos del humo del tabaco. Además, su contenido en flavonoides y vitamina B fortalece los capilares, protege los tejidos corporales y previene la diabetes. También es rica en potasio, un mineral que reduce la presión arterial y posee propiedades diuréticas.

Y la mermelada de este fruto tiene propiedades antisépticas. Así, si se aplica sobre las quemaduras después de haberla enfriado con agua, reduce el dolor y evita las ampollas. Su valor calórico muy bajo, solo aporta 48 por 100 g.

MORA. Su riqueza en vitaminas C y E la hace ser un buen antioxidante. Es buena para el dolor de garganta, la diarrea, el corazón y la piel.

Y es rica en una fibra soluble, llamada pectina, que la confiere propiedades reductoras de los niveles de colesterol en sangre. El enjuague bucal con infusiones de sus hojas actúa contra la gingivitis. Su valor calórico es de 60 por 100 g.

CIRUELA ROJA. Su potasio nos ayuda a mantener en buen estado las células. También aporta vitaminas C y E, betaCaroteno y fibra, lo que le permite combatir el estreñimiento (especialmente las ciruelas secas).

También protege contra trastornos del tubo digestivo, así como del cáncer de intestino. Además, la mermelada de ciruela (disuelta en agua caliente con zumo de limón) suaviza la tos. Y solamente nos aporta 48 calorías.