

Propiedades de la fruta

Las granadas :

Fruta fresca y sus productos derivados se están investigando ampliamente en todo el mundo, desde que en el año 2000 un equipo investigador de la Universidad de Haifa en Israel descubrió que la granada es el producto natural que más antioxidantes contiene hasta ahora de todas las frutas y vegetales analizados hasta la fecha.

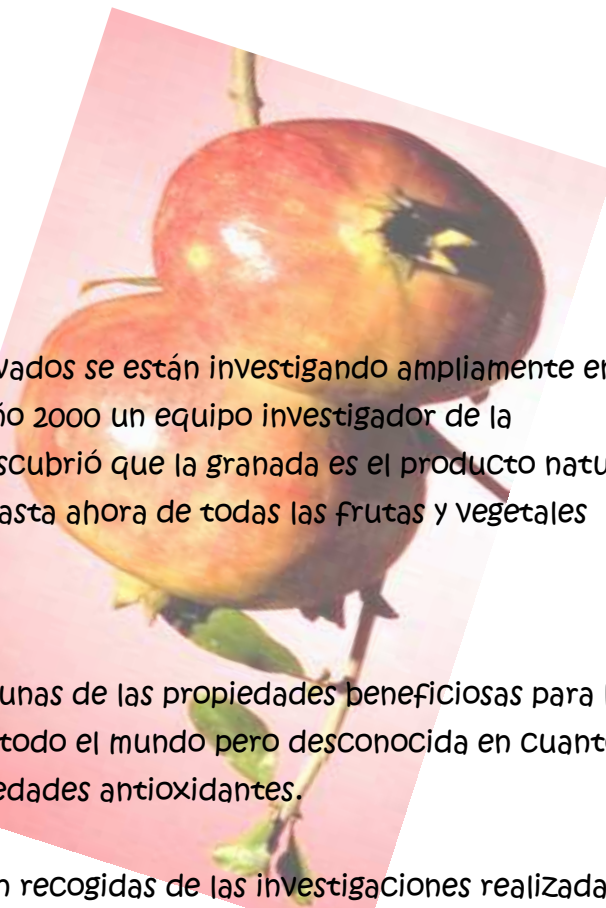
A continuación enumeramos algunas de las propiedades beneficiosas para la salud de esta fruta conocida por todo el mundo pero desconocida en cuanto a sus propiedades antioxidantes.

Todas estas informaciones están recogidas de las investigaciones realizadas hasta la fecha en diversas Universidades de todo el mundo. Si indaga en nuestra Web descubrirá toda esta información y el importante interés que las granadas están despertando en todo el mundo.

Las informaciones que se incluyen están extraídas de informes realizadas por expertos y que han sido publicadas en diversos medios de comunicación

GRANADAS Y EL CÁNCER DE PRÓSTATA

Una investigación estadounidense asegura que el zumo de granada podría ayudar en la lucha contra el cáncer de próstata. Según los resultados de este trabajo, en los hombres que tomaron la bebida se retrasó la duplicación de los niveles de PSA en la sangre.



La PSA es una proteína que indica la presencia del cáncer de próstata. En el estudio, el tiempo de duplicación de la PSA después del tratamiento se extendió a 54 meses de media, cuando los hombres empezaron a tomar 0,24 litros de zumo de granada al día.

Antes, la PSA se duplicaba como media cada 15 meses. Cada uno de los 50 participantes había sido sometido a radiación, cirugía u otros tratamientos para combatir el cáncer antes de incorporarse a la investigación.

GRANADAS ANTIOXIDANTES

Los últimos estudios han descubierto que la Granada es el producto natural con más antioxidantes contiene hasta tres veces más que el té verde y el vino tinto

GRANADAS PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

Por su riqueza en flavonoides y vitaminas antioxidantes (C y E), que previenen la arteriosclerosis El zumo de granadas contienen tres veces más antioxidante que la cantidad equivalente de té verde o vino tinto estudios científicos realizados por la Universidad de Haifa (Israel) y dirigidos por el profesor Michael Aviram demuestra sus importantes propiedades en la lucha contra la arterioesclerosis.

GRANADAS ENFERMEDADES DEGENERATIVAS

Debido a su contenido en antocianinas (pigmentos de color rojizo o azulado pertenecientes al grupo de los flavonoides) y vitaminas C y E, frena los procesos de envejecimiento y la aparición de enfermedades degenerativas.

GRANADAS PURIFICADORA DE LA SANGRE

Una cura prolongada con zumo de granadas termina por modificar el estado de la sangre, desintoxicándola, a la vez que permite una extraordinaria regeneración de la misma y de todos los humores del organismo. Sobre todo

para los ancianos y para los niños nada mejor que esta fruta maravillosa, conocida como la "reina" de la geriatría naturalista.

GRANADAS ANTIVIRAL

Zumo de Granada tiene importantes propiedades antivirales por lo que consumirlo aumenta las defensas de tu organismo contra la gripe.

GRANADAS DIETAS DE ADELGAZAMIENTO

Por su bajo contenido calórico e hidratos de carbono apenas 65 calorías 100 grs. Te aporta numerosos nutrientes con un bajo contenido de calorías.

GRANADAS DIABETES

La última investigación publicada el 29/08/06 realizada por el Doctor Michael Aviram demuestra que la Granada es la única fruta que no modifica los niveles de azúcar de las personas diabéticas y las previenen contra los problemas específicos de la arterioesclerosis y la hipertensión.

GRANADAS HIPERTISSION

Los estudios científicos demuestran que la granada es especialmente eficaz para las personas hipertensas.

GRANADAS AFRODISIACA

El zumo de Granadas es estupendo estimulante sexual, por lo que se la puede considerar como un alimento afrodisiaco. La razón de semejante virtud radique en su alto contenido en manganeso, constituyente de enzimas y de hormonas sexuales.

GRANADAS MENOPAUSIA

La Granada es el único producto natural que contiene estrógenos por lo que la hace especialmente recomendable para prevenir las molestias de la menopausia.

GRANADAS DEPORTISTAS ALTO RENDIMIENTO

Estudios demuestran que las importantes propiedades de la Granada, hacen de ella un complemento ideal y natural para los deportistas de alto rendimiento.

GRANADAS ANTIANEMICA

Por su inmensa riqueza en minerales la acción anti anémica del zumo de granadas es ampliamente reconocida. En los casos más rebeldes y serios se prepara un tónico con la yema de un huevo batida a la que se añade un vaso del jugo y 30 gotas de limón. Se toma una hora antes del desayuno. La granada mejora la anemia debida a la falta de hierro. Su riqueza en vitamina C y su aporte de cobre facilita la absorción del hierro de la dieta.

GRANADAS DISFUNCION ERECTIL

Estudios demuestran que la Granada esta especialmente recomendada para solucionar problemas eréctiles.

GRANADAS DIURETICA Y DEPURATIVA

Gracias a su elevado contenido en agua y potasio y su escasez en sodio, la granada facilita la eliminación de líquidos a través de los riñones. Por esta razón es recomendable en caso de padecer gota, exceso de ácido úrico, obesidad e hipertensión.

GRANADAS CONTRA LAS INFLAMACIONES CRONICAS

Nada hay como el jugo de la granada, solo o con limón, para corregir inflamaciones crónicas rebeldes a los tratamientos convencionales. Todas

ceden ante una cura severa, tomando el jugo en ayunas y antes de las comidas (media hora), aparte de las comidas en las que ya esté incluido. Especialmente eficaz se muestra en la esfera O.R.L., en faringitis, otitis y sinusitis crónicas. Su acción en las otitis crónicas supurantes es extraordinaria, siendo casi el único remedio realmente útil y duradero.

GRANADAS ASTRINGENTE Y ANTIINFLAMATORIA

La granada está indicada en caso de diarreas infecciosas (gastroenteritis, colitis) y en caso de flatulencia y cólicos intestinales.

GRANADAS UN EQUILIBRIO NATURAL PERFECTO

Las sustancias que contiene el zumo de granada poseen un equilibrio natural, al contrario de lo que ocurre con muchos otros zumos. Los minerales (tales como cinc, potasio, magnesio y manganeso), así como las vitaminas B1 y B2 y el alto contenido en vitamina C refuerzan el sistema inmunológico especialmente en épocas de gripe o en caso de actividad física intensa. Su contenido único en la naturaleza en ácidos tánicos (tanino) hace del zumo de granada un antioxidante especialmente bueno (protege a los vasos sanguíneos contra la calcinación) y mucho más efectivo que, por ejemplo, el contenido en ácidos tánicos de la uva (vino tinto).

Aunque se conoce poco la granada es una fruta con una potente acción aliviadora de la acidez; por eso es un alivio para quienes sufren reflujo gastroesofágico, hernia de hiato o ardor estomacal. Además mejora la función de los riñones y es ideal para las dietas de adelgazamiento por su bajo aporte calórico.

Tomar un zumo de granada después de la comida es uno de los remedios para la acidez y la regurgitación de los ácidos del estómago.

Todas las propiedades que se especifican están contrastadas por expertos y todas ellas publicadas en revistas medicas.

[Ver informe completo Universidad Miguel Hernández Propiedades de las Granadas](#)

[Ver informe completo Universidad Miguel Hernández Calidad del zumo de Granada GRANAVIDA](#)

[Ver informe completo Universidad Miguel Hernández antioxidantes Granadas Mollar Eliche](#)

[Ver informe completo Universidad Miguel Hernández minerales Granavida Web Departamento Tecnología de los Alimentos Universidad Miguel Hernández](#)

[Web Departamento de Producción Vegetal y Microbiología de la Universidad Miguel Hernández de Eliche](#)

[Informe alimentos funcionales Ministerio de Agricultura y pesca de España](#)

Naranja: El ácido cítrico constituye un magnífico fármaco natural. Una cura de naranjas de tres días puede conseguir milagros en los trastornos digestivos, jaquecas o procesos reumáticos. Su gran riqueza en vitaminas y en oligoelementos la convierten en la mejor aliada contra el estrés y la depresión.

La naranja incluye diferentes sustancias que contribuyen a mejorar el buen estado del organismo. Entre ellas destacan el calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasa, sosa y las vitaminas. En concreto, el calcio facilita el desarrollo de los huesos en los niños. El fósforo es sumamente necesario en casos de estrés, personas nerviosas y en las intoxicaciones. El hierro ayuda a la hemoglobinización de la sangre.

El magnesio sobreexcita el peristaltismo intestinal, combatiendo el estreñimiento. La potasa actúa como depurativo y disuelve las grasas. La sosa, estimula el jugo pancreático, activa el proceso digestivo gastroduodenal, acciona la secreción clorhídrica y, junto con el ácido cítrico, disuelve el ácido úrico. Es muy beneficioso para las glándulas suprarrenales. La naranja posee también vitaminas A, B, G y, sobre todo, C.

Los cítricos y, en especial, las naranjas, constituyen la solución perfecta a la

hora de combatir muchos estados patológicos pero también para mantener el buen tono vital cuando se goza de salud. El ácido cítrico, que es oxidante, depurativo, desinfectante y microbicida, estimula la eliminación de todas las sustancias que no se han metabolizado y que reposan en los distintos órganos. Además, su abundancia en sales minerales equilibra las dosis de nutrientes necesarios para el organismo

No sólo corrige las secreciones anómalas de ácido clorhídrico. También actúa como analgésico en los dolores de estómago cuando se suministran las dosis adecuadas-, fortifica los músculos estomacales, desinfecta y disuelve los residuos acumulados y facilita las secreciones necesarias para realizar la digestión.

Los mismos efectos de limpieza y estimulación se producen en el hígado y páncreas, cuya contaminación por acumulación de grasas es la causa más frecuente de diversos trastornos, como dolores de cabeza y mareos. La vejiga- e incluso la próstata- se benefician del consumo de este cítrico que, por sus propiedades diuréticas, facilita la eliminación de esas sustancias que se van depositando.

También se utiliza como terapia de los cálculos del riñón, por lo general con muy buenos resultados, de los que salen beneficiadas las glándulas suprarrenales. Pero sobre todo, la naranja ayuda a combatir el estreñimiento. Sus fibras de celulosa facilitan los movimientos peristálticos necesarios para que se produzca la expulsión de las materias de desecho. La naranja, además de provocar la expulsión, limpia el tracto intestinal y destruye la flora microbiana patógena del colon con una eficacia superior a la de los laxantes químicos e incluso a la de los poderosos yogur y kefir.

La temporada de las naranjas es muy dilatada. Desde que aparece en octubre la más temprana hasta que en julio termina la más tardía, se turnan diecisiete variedades de naranjas y mandarinas que proporcionan excelentes oportunidades de suministrar al cuerpo la cantidad suficiente de vitamina C, necesaria para afrontar las gripes, catarros y efectos de la contaminación de invierno.

Arma eficaz en Invierno

La mayoría de la gente comienza a concienciarse de lo saludable y necesario

que es llevar una dieta equilibrada en donde la fruta esté muy presente. La dieta mediterránea incluye la fruta, y entre ella, los cítricos como piezas esenciales.

Una época del año en la que se recomienda de forma especial hacer uso de los cítricos -naranjas, limones, mandarinas, pomelos- es el invierno, coincidiendo con su tiempo de maduración y mayor excelencia en la calidad de sus vitaminas. Es precisamente la vitamina C, cuyas concentraciones se encuentran en gran medida en los cítricos, la que conviene tomar en cantidades generosas de cara al invierno, ya que ayuda a combatir los catarros tan típicos de estas fechas.

Está demostrado además, que la ingestión de alimentos que contengan vitamina C, fibra y minerales, como es el caso de los cítricos, tiene efectos beneficiosos para mantener el bienestar general de la persona. Hay quienes prefieren, y con razón, antes que las típicas pastillas solubles de vitamina C concentrada, tomar una cantidad elevada de cítricos en estas épocas, ya sea naranjas crudas.

Manzanas:

La manzana es una de las frutas más completas desde el punto de vista nutritivo. Dotada de la propiedad de activar la secreción de las glándulas salivales y gástricas, facilita considerablemente la digestión. Asimismo, por su contenido en celulosa, estimula el funcionamiento de los intestinos, por lo que es muy beneficiosa en casos de estreñimiento, sobre todo comida por la noche, sin mondar, lo cual también es beneficioso para el insomnio.

-Por su contenido en fósforo, la manzana es un fortificante del sistema nervioso. Estimula el trabajo cerebral y predispone al sueño tranquilo.

-Una manzana comida en ayunas cada mañana es un excelente depurativo.

Quién puede comerla

Prácticamente todo el mundo puede y debe comerla, ya que por su pobreza en azúcar está permitida incluso a los diabéticos.

Propiedades terapéuticas de la manzana

La manzana, que antiguamente se denominaba *poma*, nombre que se ha conservado en los idiomas catalán, francés e italiano, tiene notables virtudes curativas. La forma farmacéutica conocida por *pomada* tuvo su origen en los ungüentos cicatrizantes preparados a base de manzanas y aceite.

Se atribuye a las manzanas la propiedad de disolver los **cálculos** o **arenillas** biliares o renales. En corroboración de ello hay que señalar que la acción de las manzanas es opuesta a la formación de ácido úrico, al que disuelve junto con otros venenos orgánicos, y que en los países o comarcas donde el consumo de manzanas es intenso, estadísticamente es donde se dan menos casos de *litiasis* (**Cálculos** renales).

Pero el uso terapéutico más importante de la manzana es en la **diarrea** infantil. Porque se da el hecho singular de que la manzana, que combate tan eficazmente el **estreñimiento**, no es menos útil en el tratamiento de la diarrea. Este tratamiento -muy simple- consiste en coger manzanas maduras, mondarlas o no, según el estado de la peladura, quitarles el corazón y las pepitas, rasparlas y preparar de este modo un puré crudo que en contacto con el aire no tarda en tomar un color rojizo. Para hacer más apetitoso este puré puede incluirse en su preparación algunos plátanos bien maduros.

Para los niños mayores de un año, puede dárseles 4 cucharaditas de este puré cada una o dos horas, según su apetito, o sea, de medio kilogramo a 1 kilogramo y medio al día, como único alimento. Cuando el tratamiento es para adultos, la cantidad puede aumentarse al doble.

Si bien las manzanas son ricas en **agua**, este régimen no es suficiente para cubrir las necesidades del organismo. Es necesario dar a beber agua mineral o infusiones ligeras, edulcoradas con miel.

Con esta dieta o *cura de manzanas*, entre 24 y 72 horas ceden las dispepsias agudas y crónicas, la **colitis** mucosa e incluso la **disentería**; la temperatura desciende y las deposiciones. Recuperan su consistencia normal. Una vez logrado esto y antes de reanudar la alimentación normal, es aconsejable un régimen de transición: pan tostado, caldo de vegetales, queso tierno. Gradualmente, al cabo de dos días podrá dársele leche, verduras, frutas, etc.

En verano, en que las **diarreas** pueden presentarse con frecuencia, y sobre todo si no es posible consultar al médico, la cura de manzanas es un tratamiento que puede ensayarse sin ningún temor ya que no puede causar daño alguno.

Esta cura de manzanas también es beneficiosa en caso de **gripe**.

Modificación por la cocción

- Asada, la manzana pierde agua.
 - Hervida, la gana al impregnarse de ella.
 - Los minerales se diluyen en el agua.
 - En ambos casos, la vitamina A se destruye.
 - Las otras se reducen en sus tres cuartas partes.
- También se pierde azúcar por lo que, al asarlas o al hervirlas suele añadirsele azúcar.

Digestibilidad

Las manzanas deben ser comidas cuando están bien maduras, masticándolas lentamente, saboreándolas un buen rato y pasándolas repetidamente de un lado a otro de la boca, para que queden bien impregnadas de saliva. De este modo han de considerarse como de fácil digestión, siendo prácticamente imposible que produzcan molestias o trastornos. Los niños pequeños y las personas que poseen dentadura defectuosa deben comerla manzana finamente triturada.

Calorías

58 Calorías por 100 gramos.

Acidez

Ha de considerarse un alimento semibásico de escasa alcalinidad, ya que poseen un 37,4 % de sustancias acidógenas y un 62,6 de sustancias alcalígenas.

Modo más saludable de comerla

La mayor parte de las vitaminas de la manzana se hallan inmediatamente debajo de la peladura, por lo que es recomendable comer la manzana sin mondarla, a condición de que la peladura sea limpia. Cuando se hace obligado mondarla, esto puede hacerse rápidamente y sin pérdida introduciéndola en agua hirviendo, durante un minuto.

Las personas enfermas del estómago pueden comer la manzana cocida, en compota, asada al horno, etc. En cualquiera de estas formas su digestibilidad es mayor que comiéndola cruda y es bien tolerada, incluso en el caso de **úlceras** de estómago.

Recomendaciones especiales

Artritis, reumatismo, gota, herpes, obesidad, enfermedades de los bronquios, del **hígado**, en la paratifoidea, en la **disentería** y en la **diarrea**.

Plátano:



El plátano es una planta herbácea que crece hasta seis metros de altura, de tronco fuerte, cilíndrico, succulento, que sale de un tallo bulboso pulposo y grande.

Propiedades:

Este fruto es muy rico en:

- Vitamina B6.
- Vitamina C.
- Nos protege de la presión alta debido a que combina buena cantidad de potasio con bajo sodio.
 - Su fibra es de fácil digestión.
- Nos ayuda a prevenir la diarrea y constipación estomacal.

- No contiene nada de grasas.
- Contiene nutrientes como folato, magnesio y Riboflavina.

Beneficios:

Contra lesiones y llagas

- Corte o consiga una penca de plátanos aun verdes, quíteles la cascara, rállela y póngala a secar.
 - Muela esta cascara y préndale fuego.
- Las cenizas obtenidas se colocan en las partes afectadas.

Para aliviar la migraña

- Muela una cascara de plátano maduro y póngala en la frente.
- Después de unos minutos el dolor desaparecerá por completo.

Para las quemaduras, urticarias y furúnculos

- Ponga en las partes afectadas cascara de plátano maduro del lado de la superficie interna.
 - Conseguirá alivio casi de inmediato.

Contra las verrugas

- Ponga en las partes afectadas porciones de cascara de plátano tabasco del lado de la superficie interna.
 - Para detenerlas use una cinta para que no se caigan.
- Deje funcionar por dos horas y enjuague con agua fría.
 - Repita este procedimiento diariamente hasta que

desaparezcan por completo.

Contra la diarrea

- Hierva la pulpa de dos plátanos maduros en media taza de agua durante unos minutos.
 - Cuando se enfrié cómla hasta que la diarrea desaparezca.

Garganta irritada

- Coloque alrededor del cuello la pulpa de dos plátanos maduros.
 - Deje actuar alrededor de dos horas y enjuague.

Contra la celiaca

- La celiaca es una alergia al gluten (proteína) de unos cereales, muy frecuente en niños pequeños.
- Para ello debe procurar que el niño consuma por lo menos diez plátanos al día.

Contra úlceras estomacales

- Coma en un día cuatro plátanos maduros.

Para regular la insulina

- Coma a diario un plátano maduro al mediodía.
- Esto le ayudará a regular la insulina en los diabéticos.

Para aumentar músculo

- Excelente para los atletas o cualquier persona que guste de mantener un cuerpo firme y remarcado.
 - Coma diariamente de tres a cuatro plátanos.
- Advertirá que en muy poco tiempo, adicionado al ejercicio normal que realiza diario tendrá mejores resultados.

Piña:

La **piña**, planta también conocida como ananá y cuyo nombre científico es **Ananas comosus**, tiene varias propiedades medicinales, las cuales se concentran mayoritariamente en el fruto. La piña tiene propiedades **digestivas**, ya que estimula la función biliar y mejora la digestión, siendo muy útil para tratar el estreñimiento

El fruto de esta planta tiene propiedades **carminativas**, por lo cual resultan interesantes para eliminar los gases acumulados en el tubo digestivo, estando muy recomendada para tratar el meteorismo y la flatulencia.

La piña posee propiedades **depurativas** y de adelgazante natural, ya que ayuda a eliminar toxinas de nuestro organismo, principalmente las grasas acumuladas, lo cual genera una disminución del peso corporal.

El fruto de la piña tiene propiedades que ayudan a **mejorar la circulación sanguínea**, por lo cual se encuentra recomendado para las personas que tienen antecedentes familiares de trombosis o ataques cardíacos. Además resulta un buen tratamiento para la hipertensión.

La piña tiene propiedades **antiinflamatorias**, resultando útil para el tratamiento de golpes o torceduras. Por otra parte, esta propiedad podría ser útil para disminuir los dolores producidos por enfermedades reumáticas.

Popularmente se utiliza la piña para eliminar lombrices estomacales, esto se realiza debido a las supuestas propiedades **antihelmínticas** que tiene el fruto de esta planta.

Esta planta también tiene propiedades **antiácidas**, por lo cual su consumo se aconseja para tratar casos de acidez estomacal y gastritis.

El fruto de la piña tiene propiedades **diuréticas**, debido a esto estimula la eliminación de líquidos del organismo. Esta propiedad convierte a la piña en un buen alimento para tratar casos de nefritis e infecciones urinarias. Además sirve para tratar casos de gota.

Melocotón: Los melocotones son muy ricos en azúcares, sustancias proteicas, materias pépticas, **minerales** (P, K, Mg, Fe), celulosa, **Vitamina C** y otras vitaminas tales como; P, PP, E, B1, B2, B9, por lo cual el melocotón es muy rico no solo en propiedades nutricionales, sino también en **propiedades terapéuticas**, las cuales forman parte de las **medicinas orientales** que las han aplicado con éxito en gran cantidad de dolencias, tales como la **hipertensión** o las de carácter **digestivo** en particular.

Los melocotones son recomendados para las enfermedades agudas e infecciosas, para **reducir los niveles de colesterol** en sangre, **prevenir las enfermedades cardiovasculares, renales y anemia**. Otras propiedades medicinales de los melocotones son utilizadas para **tratar cólicos abdominales y dolores reumáticos**.

El melocotón como alimento es más que recomendado para tratar la convalecencia o para estados avanzados de fatiga, incluyendo los estados depresivos que acompañan a la fatiga, ya que los **beneficios saludables del melocotón** se encargan de regenerar las reservas energéticas a través de su rica composición en azúcares naturales y **carbohidratos**, a lo que se suma su gran contenido en fósforo, que lo hace más que recomendable para tratar naturalmente los casos de neurosis, por tener la capacidad de **proteger las células nerviosas**.

Su contenido en **vitaminas A, B1 y B2** también aseguran sus efectos saludables sobre el equilibrio del sistema nervioso, logrando la **síntesis de hemoglobina**, reteniendo el magnesio en el cuerpo y por consiguiente **fortaleciendo la inmunidad natural**.

Los **melocotones o duraznos** deben consumirse por la mañana en lugar del desayuno normal para **regular las funciones intestinales y hepáticas**, manteniendo así la alcalinización de la sangre, lo cual es indicado para las personas con **litiasis urinaria**, así como para aquellos que desean aumentar su funcionalidad urinaria.



Kaki: El **kaki** es una fruta exótica que se ha puesto de moda. Si no lo conocen, es un fruto de tonalidad anaranjada o levemente rojiza y brillante. Tiene una textura semejante al tomate, y una piel fina y lisa que protege una pulpa jugosa, gelatinosa y de gusto bien dulce.

Si quieres saber cómo cocinarla, estas en el lugar equivocado. Pero no importa, solo tienes que visitar [ElGranChef](#) y leer [Ensalada a base de Kaki](#) para comenzar a averiguarlo.

Esta fruta no es una **sabrosa** moda y nada más. Como afirma [fruitveg](#), tiene **grandes beneficios para la salud:**

- 1) Tiene mucho contenido de agua (Casi un 80%)
- 2) Alto contenido de fibra, Hidratos de Carbono (glucosa, fructosa), proteínas y muchas calorías. Si están buscando adelgazar no son los adecuados.
- 3) Además, los caquis contienen un alto contenido de vitaminas: A, C, B1, B2.
- 4) Alto contenido de minerales: Potasio, Fósforo, Magnesio, Calcio, Hierro.
- 5) Importantes antioxidantes, Beta-Carotenos, taninos, Ácido nicotínico, Ácido Fólico, pectinas

El kaki es beneficioso para:

- Los **problemas de tránsito intestinal** y estreñimiento (Son muy buenos laxantes)

- El **sistema inmunológico**. El Kaki aumenta las defensas, ayuda a producir glóbulos rojos y blancos.
- Combatir el estrés.
- Prevenir **problemas cardiovasculares y degenerativos**.



Şaroni:

PROPIEDADES NUTRITIVAS

Su composición es distinta en función de la variedad que se trate, pero todos ellos tienen en común su elevado contenido de agua. Aporta una cantidad importante de hidratos de carbono (fructosa, glucosa) y escasa de grasas y proteínas, por lo que su valor calórico es bastante elevado respecto a otras frutas. En cuanto a su aporte de fibra, contiene pectina, de tipo soluble, en cantidad moderada. Respecto de su contenido de vitaminas y minerales, destaca la provitamina A o beta-caroteno, que le confiere al fruto su color característico, la vitamina C y el potasio. El beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. Ambas vitaminas, cumplen además una función antioxidante. El potasio, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. En menor proporción se encuentran ciertas vitaminas del grupo B (B1, B2, y B3) y los minerales, calcio, fósforo, hierro y sodio.



Mango:

Conviene comerlos en su punto (ni

demasiado maduro ni muy verduoso) Son ideales cuando vemos que su olor es intenso y su piel está lisa y sin manchas negras.

Propiedades del mango

Su contenido de fibra le confiere propiedades laxantes. La fibra previene o mejora el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre, al buen control de la glucemia y tiene un efecto saciante, beneficioso en caso de diabetes y exceso de peso, eso sí, en cantidades adecuadas. Esto es muy conveniente en casos de colesterol, obesidad y estreñimiento. No sería, pues, adecuado en personas con tendencia a la diarrea.

El mango tiene propiedades antioxidantes gracias a su alto nivel de vitamina C. Ideales en casos de enfermedades degenerativas, personas fumadoras. El mango es una buena alternativa para aquellas personas que no toleran otras fuentes de vitamina C como las naranjas, pimientos, limones o kiwis. Ese aporte de vitamina C también colaborará en tener un buen sistema inmunológico que nos defienda de las infecciones.

En caso de anemia ferrópenica puede colaborar, al ser rico en vitamina C, en la absorción del hierro.

Efecto diurético gracias a su aporte de potasio. El mango es ideal en personas que necesiten eliminar líquidos (en algunos casos de obesidad e hipertensión) y no quieran desmineralizarse. En cambio aquellas personas que por alguna enfermedad tengan un exceso de potasio o no les sea conveniente (insuficiencia renal, etc.) deberán evitarlo o comentarlo con su médico.

Así pues por lo que hemos visto el mango también colabora en las dietas para perder peso ya que es saciante, de efecto laxante suave, rico en nutrientes, pobre en grasas y diurético.

Información nutricional del mango (por 100 g.)

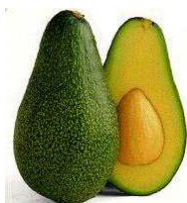
- 85 g. de Hidratos de Carbono.
- 0,4 g. de Grasas.
- 0,5 g. de Proteínas.
- 190 mg. de Potasio
- 30 mg. de Vitamina C.
- 19 mg. de Magnesio.
- 12 mg. de Fósforo.
- 10 mg. de Calcio.

¿Sabías que el mango...?

La forma ideal de comer el mango son tal cual o con unas gotitas de lima.

En algunos sitios también se los comen, cocinándolos, como si fueran una verdura.

Además podemos preparar deliciosos helados de mango, mermeladas, zumos, macedonias y ensaladas.



AguaCate: al igual que todas las frutas posee propiedades que te ayudan a reducir algunas tallas. Gracias a sus **propiedades adelgazantes** es que puedes obtener los **beneficios del aguacate para perder peso**. Pierde kilos y gana salud comiendo **aguacate**, una fruta tropical, fresca y delici

Puedes obtener los **beneficios del aguacate para perder peso**, incorporándola diariamente a tu **dieta hipocalórica**, si necesitas perder peso, o a tu alimentación habitual.

Puedes consumir **aguacate** en diferentes formas:

- Entero.
- En ensaladas de frutas o verduras.
- En aceite como condimento.
- En zumos, solo o combinado con otros **vegetales** o frutas, como **zanahoria, piña, papaya**, etc.
- En distintas preparaciones donde podrás obtener todas las **propiedades adelgazantes del aguacate**.

Información nutricional por 100 gr. de aguacate:

- Calorías Totales: 183.
- Grasas: 15 gr.
- Proteínas: 3 gr.
- Hidratos de Carbono: 9 gr.
- **Fibra**: 9 gr.
- Ácido Fólico: 18 % de los requerimientos diarios
- Vitamina B6: 12% de los requerimientos diarios
- Vitamina C: 12% de los requerimientos diarios
- Magnesio 6% de los requerimientos diarios

Propiedades adelgazantes del aguacate:

¿En qué componentes se basa la experiencia científica para decir que el aguacate posee **propiedades adelgazantes**?

- El **aguacate** es una fruta que si bien posee más calorías que otras, podría decir que son calorías buenas por los principios nutritivos que las determinan, la mayor parte de sus **grasas** son **grasas monoinsaturadas**, por lo tanto son grasas buenas, que ayudan al organismo a que este funcione correctamente. En cuanto a los **hidratos de carbono** son total y absolutamente **fibra**, con todos los beneficios que esta trae. Entonces podría decirte que en cuanto a sus calorías es una fruta ideal para una **dieta hipocalórica**.
- Al tener una alta cantidad de **fibra**, se convierte en una **fruta saciante**, que brinda plenitud y quita el hambre.
- Por este mismo componente, la **fibra**, es **desintoxicante y depurativa**, ya que arrastra las toxinas del organismo para su eliminación.
- Estimula la motilidad intestinal y la eliminación de líquidos ayudando al buen funcionamiento renal.
- Gracias a la fibra que contiene, ayuda a disminuir tanto el **colesterol**, los **triglicéridos**, como así también a controlar la **diabetes**.
- Previene la **ateroesclerosis** ayudando a barrer el exceso de grasas de las arterias.
- Gracias a su contenido en vitamina C, es un excelente **antioxidante**, mejorando de esta forma el metabolismo celular.

