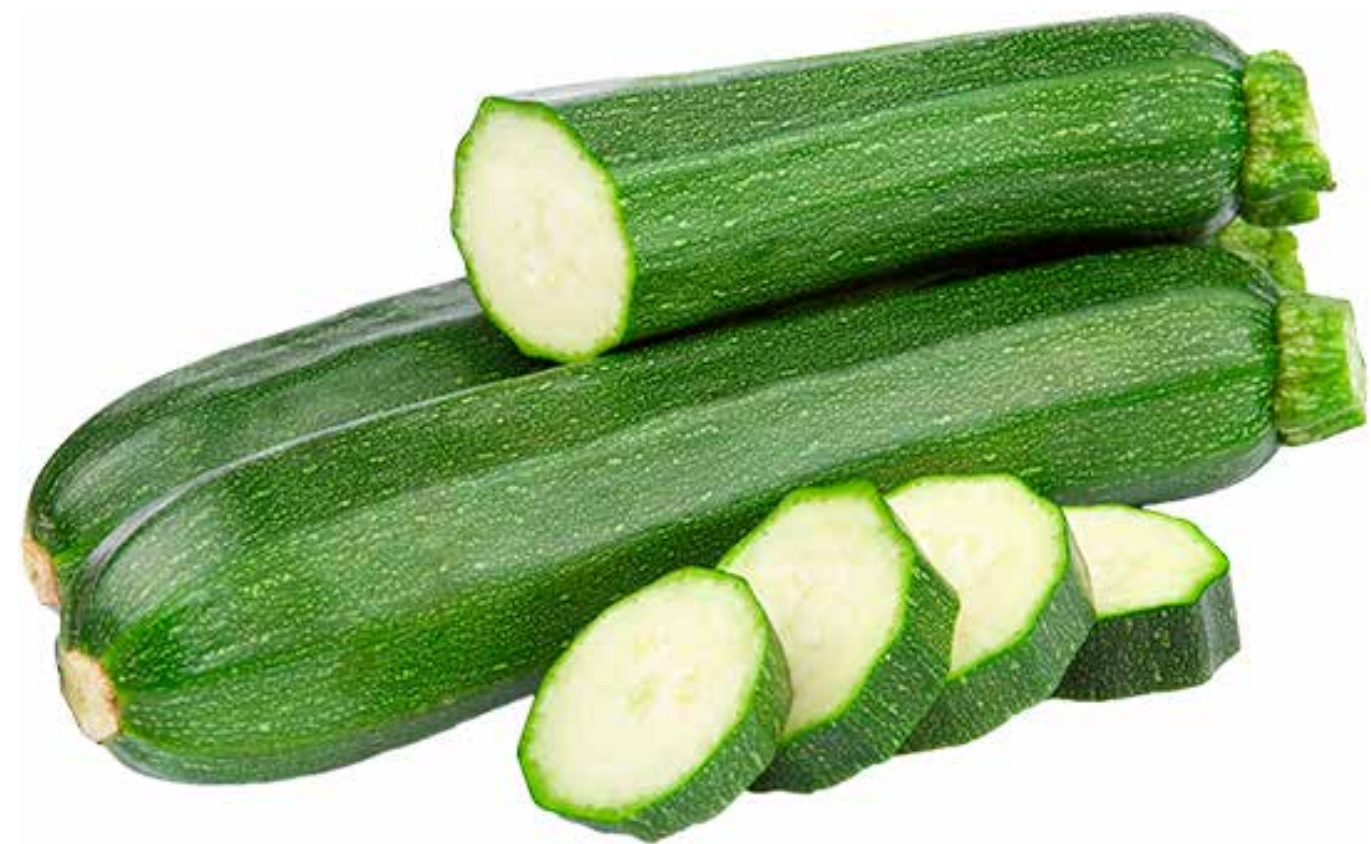


¿POR QUÉ  
COMER...?

# CALABACÍN



Alimento alargado, longitud entre 15- 25 cm, diámetro de 7 a 10 cm, piel fina, brillante, verde intenso con rayas o puntos más claros, carne firme, esponjosa, blanco hueso y en el centro trae semillas comestibles del mismo color, es nutritivo y delicioso.

## BENEFICIOS

- Ideal en dietas para perder peso, por su fibra, agua y muy pocas calorías.
- Fortalece la salud de los ojos, gracias a la luteína y la Zeaxantina.
- Regula niveles de colesterol en la sangre, disminuye riesgo de arteriosclerosis.
- Sus antioxidantes, protegen de los radicales libres, evitando la vejez prematura.
- Lucha contra el envejecimiento celular y de la piel, manteniéndola sana y joven.

## CURIOSIDADES

Es recomendable no exceder el consumo en los niños, por su gran contenido de fibra, podría producir diarrea o dolor estomacal.

VALOR  
NUTRICIONAL  
100 Gr

Calorías  
**23,4**

H.Carbono  
**2 gr**

Proteínas  
**1,9 gr**

Grasas  
**0,5 gr**

Fibras  
**1,6 gr**