

¿POR QUÉ
COMER...?

CAQUI PERSIMÓN



VIT.

A

VIT.

C

VIT.

B3

HIERRO

POTASIO

CALCIO

Fruta de pulpa dura, se parte como una manzana y se come con piel, tiene el mismo sabor dulce, jugoso y las propiedades del caqui clásico, en realidad es la misma fruta, se recolecta semi maduro y se somete a un proceso para quitarle la astringencia.

BENEFICIOS

- Disminuye riesgo de enfermedades degenerativas, como: cáncer, cataratas etc.
- Una sana opción para quienes padecen de hipertensión o enfermedades del corazón.
- Tiene pectina de tipo soluble, lo que favorece el movimiento intestinal.
- Tiene carotenos, vitamina A, necesaria para la visión, huesos, piel, cabello.
- Vitamina C interviene en la formación de huesos, colágeno y dientes.

CURIOSIDADES

En algunas partes se conoce el caqui como palo de santo, porque su recolección se realiza en una fecha próxima a la fiesta de todos los santos.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías

74

H.Carbono

16 gr

Proteínas

0,6 gr

Grasas

0,3 gr

Fibras

2,5 gr