

¿POR QUÉ
COMER...?



CARAMBOLA



Tiene forma ovalada y alargada con cinco alas, cuando la cortamos parece una estrella de cinco puntas, es una fruta crujiente, de sabor muy rico sabor, agri dulce, jugosa y refrescante, se usa para decorar cócteles.

BENEFICIOS

- Tiene efecto sialagogo, es decir, estimula la secreción de saliva y limpia la boca.
- Por el ácido málico tiene propiedades bactericidas y ayuda a la salud bucodental.
- Tiene propiedades hemostáticas (previene hemorragias) y alivia las hemorroides.
- Alto contenido en fibra soluble, ayuda a reducir los niveles de colesterol.
- Tiene por lo menos 6 componentes que ayudan a combatir la arteriosclerosis.

CURIOSIDADES

Por su riqueza de oxalato de calcio no conviene su consumo para personas con cálculos renales o hepáticos.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías

31

H. Carbono

6,7 gr

Proteínas

1 gr

Grasas

0,3 gr

Fibras

2,8 gr