

¿POR QUÉ
COMER...?



CHIRIMOYAS

VIT.
B1

VIT.
B6

VIT.
C

CALCIO

POTASIO

HIERRO

Es una fruta refrescante, piel delgada con dibujos de rombos color verde brillante su pulpa es carnosa, suave, jugosa, dulce ligeramente ácido, de color blanco, tiene semillas negras, su forma es de corazón irregular.

BENEFICIOS

- Corrige problemas intestinales como en el caso del estreñimiento.
- Sus poderosas enzimas auto digieren la pulpa, es aconsejable en diabéticos.
- Tiene efecto saciante y regula el nivel de azúcar en la sangre por la fibra.
- Regula la fibra intestinal y reduce los niveles de colesterol.
- -Tiene vitamina C, lo que mejora enfermedades reumáticas, artríticas, digestivas.

CURIOSIDADES

Productos extraídos de las semillas, se están utilizando con éxito en investigaciones para tratamiento de piojos, disentería, dolores de cabeza.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
73

H.Carbono
14,1 gr

Proteínas
1,3 gr

Grasas
0,7 gr

Fibras
2,4 gr