

¿POR QUÉ COMER...?

CURCÚMA



VIT.
B2

VIT.
B3

VIT.
C

POTASIO

CALCIO

FÓSFORO

Es una raíz, con forma de dedo azafrán, conocido como oro indio, similar al jengibre, usualmente utilizado en polvo, como especie para dar color y sabor a las comidas, también se utiliza en la medicina, su sabor es cálido y ligeramente amargo.

BENEFICIOS

- Es un alimento con la mayor capacidad antiinflamatoria, por la Cúrcumina.
- La Cúrcumina inhibe el crecimiento de muchas tipos de células tumorales.
- Potencia la actividad de la quimioterapia y la radioterapia.
- Útil para tratar la enfermedades gastrointestinales, como la fibrosis hepática.
- Se utiliza para tratar enfermedades como artritis, artrosis y periodontal.

CURIOSIDADES

Para aumentar por 2000 su capacidad de absorción, tomarla junto con pimienta negra y un poco de aceite de oliva, lo ideal es consumir ½ cucharadita al día.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
354

H.Carbono
64,9 gr

Proteínas
7,8 gr

Grasas
9,9 gr

Fibras
21,1 gr