

¿POR QUÉ
COMER...?



GRANADILLA



Es una fruta de cáscara lisa medio dura pero fácil de romper, de color amarillo su pulpa es en forma de burbujas rellenas de jugo y semilla, textura gelatinosa muy dulce rico sabor recomendada para el estreñimiento en niños y bebés.

BENEFICIOS

- Es un tranquilizante natural, estabiliza los nervios y favorece el sueño.
- Se utiliza para tratar el estreñimiento en niños y bebés.
- Regula el ritmo cardiaco y la presión arterial, evitando el riesgo de infartos.
- ayuda a la formación de glóbulos rojos, blancos y plaquetas en la sangre.
- Activa en niños el timo, responsable de maduración del córtex profundo y médula.

CURIOSIDADES

Las hojas de la granadilla son utilizadas en forma de infusión para bajar la fiebre, calmar la ansiedad y otras alteraciones nerviosas.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
97

H.Carbono
23,4 gr

Proteínas
2,2 gr

Grasas
0,7 gr

Fibras
10,4gr