

¿POR QUÉ
COMER...?



AGUACATE

VIT.
B1

VIT.
B2

VIT.
B6

MAGNESIO

POTASIO

HIERRO

Fruta tropical, necesita mucha agua para su cultivo, rico sabor y aroma similar a los frutos secos, el color de la pulpa es amarillo verdoso, su piel es verde a veces rugosa o lisa, tiene una semilla grande en el centro.

BENEFICIOS

- Su contenido de ácido oleico actúa, sobre los genes relacionados con el cáncer.
- La fibra ayuda a perder peso y reducir picos de azúcar en la sangre.
- Comer aguacate Reduce los niveles de colesterol y los triglicéridos.
- La grasa del aguacate ayuda a absorber los nutrientes de los alimentos vegetales.
- Contiene antioxidantes (Luteína y Zeaxantina) importantes en la salud de los ojos.

CURIOSIDADES

Para hidratar y suavizar el cabello, triturar aguacates, aplicarlo en el cabello, dejar 30 minutos y lavar, Tu cabello quedará suave, brillante y terso.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
160

H.Carbono
0,4 gr

Proteínas
1,9 gr

Grasas
23,5 gr

Fibras
6,3gr