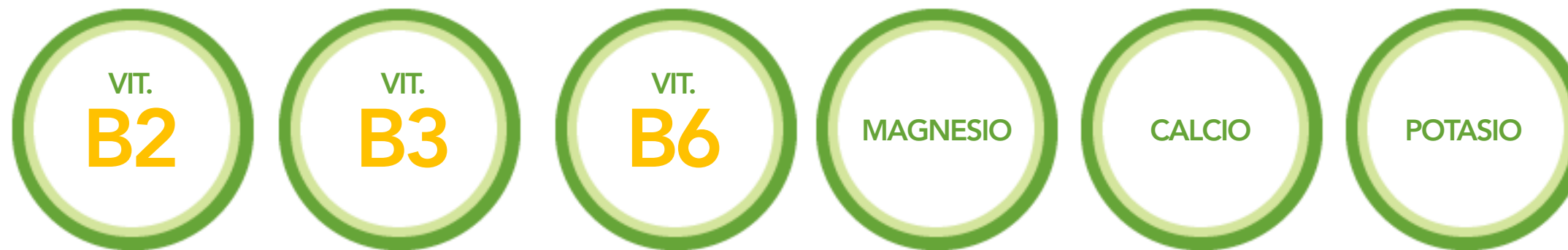


¿POR QUÉ COMER...?



BANANA



Sus racimos son compactos y pueden pesar hasta 50 kilos, es un fruto de tamaño mediano, de piel amarilla intensa, su pulpa es amarillo pálido, dulce, aromática, cremosa, rica en almidón.

BENEFICIOS

- Es saciante, evita la ansiedad de ingerir otras comidas calóricas.
- Contiene pectina, un tipo de fibra que apoya las funciones digestivas.
- El magnesio, las vitaminas C y B6 fortalecen el sistema inmune.
- Rica en potasio, favorece el buen desarrollo y desempeño muscular.
- Gracias al triptófano, ayuda a relajar el cuerpo y mejorar el estado de ánimo.

CURIOSIDADES

Lo mejor para la merienda de tus niños es un vaso de leche con una banana, aporta la energía necesaria para continuar con el día.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
90

H.Carbono
22,9 gr

Proteínas
1,1 gr

Grasas
0,5 gr

Fibras
2,6 gr