



PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE LAS FRUTAS



Contenido:

En muchas ocasiones nos preguntamos qué beneficios nos aportan las diferentes frutas que encontramos en el mercado para así saber cuál elegir, porque en tema de frutas... la selección puede ser difícil debido a que todas están riquísimas. Para tu tranquilidad, todas las frutas aportan diferentes vitaminas y minerales en diferentes cantidades, por lo que su consumo puede aportarte múltiples beneficios para la salud.

• PROPIEDADES: LAS VITAMINAS	3
• PROPIEDADES: LOS MINERALES.....	6
• MANGO	8
• GROSELLA NEGRA	12
• FRESAS.....	16
• ALBARICOQUE.....	20
• PAPAYA	23
• MANZANA VERDE	27
• FRUTOS ROJOS	30
• MELOCOTÓN.....	34
• LA PIÑA	38
• MANDARINA.....	41
• PERA.....	45
• UVA.....	50
• LIMÓN.....	53

**PROPIEDADES:
LAS VITAMINAS**



Las vitaminas del grupo B son esenciales para mantener un metabolismo activo. Algunas de ellas están implicadas en la degradación de los macronutrientes en el organismo, es decir, que nos ayudan a obtener energía. Ayudan además a mantener la salud del sistema cardiovascular, sistema nervioso y la regeneración celular para prevenir mutaciones en el ADN.

La vitamina A ó retinol participa en la regeneración celular como la vitamina B9 ó ácido fólico. Tiene una actividad importante sobre la visión, mejorando la capacidad de ver en la oscuridad.

La vitamina C, [¿por qué es tan importante?](#)

Es una vitamina fundamental para el desarrollo normal del cuerpo humano. El consumo de esta vitamina debe ser diario, ya que al ser hidrosoluble el cuerpo actúa de manera inteligente expulsando diariamente la cantidad sobrante a través de la orina. Esta vitamina no se almacena en el cuerpo, ni tampoco la produce por sí sólo. Todas las frutas y verduras contienen algo de vitamina C, por ello es tan importante cumplir "las 5 al día".

- Es una vitamina necesaria para el **crecimiento y reparación de todos los tejidos** del cuerpo.
- Es muy conocida por **mejorar la absorción del hierro**, si carecemos de vitamina C puede favorecer la aparición de anemia.
- Es un **potente antioxidante** que ayuda a contrarrestar el daño causado por los radicales libres, evitando el proceso de envejecimiento y la aparición de diferentes cánceres, cardiopatías y trastornos como la artritis.



La vitamina E tiene una misión directa en el cuerpo como antioxidante, también ayuda a mantener alerta el sistema inmune.

La vitamina D favorece la absorción de minerales fundamentales para los huesos y músculos como lo son el calcio y el fósforo.

Debemos consumir frutas variadas que se complementen a nivel vitamínico.



PROPIEDADES: LOS MINERALES



... it
... If this is
..., then it's perfect.
If not, arm yourself with a paper
towel and be ready to wipe.

In the photo of the Raspberry &
Vanilla Lollipops, the ice cream
was poured directly into the
glasses after being made, and

These Raspberry & Vanilla Lollipops are still in their
boxes, showing frost, to indicate they were frozen.
©1.5, B&W 125, 100mm, Macro I.

For the photo of Pineapple Sorbe

La fruta contiene además [cantidad de minerales y oligoelementos](#) en concentraciones variables. Los más necesarios como el calcio, fósforo, potasio que contrarresta el sodio y alcaliniza el organismo fundamentalmente y el tan conocido hierro que es un mineral esencial para oxigenar el cuerpo. Igualmente, el zinc con una acción que favorece las defensas del cuerpo (sistema inmune), el yodo implicado en la glándula tiroides y el magnesio fundamental en las principales funciones fisiológicas como la síntesis de proteínas.



MANGO



Esta fruta destaca por su alto contenido en fibra, siendo la variedad llamada mango de hilacha la que contiene mayor cantidad. Las variedades de mango de gran tamaño tienen un sabor y olor similares al del melocotón en almíbar, aunque con una textura menos hidratada.



Propiedades nutricionales

Los mangos son considerados como una fruta rica en nutrientes, su contenido nutricional cambia según la variedad de mango y su grado de madurez. Una de sus propiedades es que contiene carotenos, importantes para la vista, los huesos y la piel, además de favorecer un bonito bronceado.

Vitamina B6

Importante en el correcto metabolismo y en el funcionamiento del sistema nervioso. Junto con el ácido fólico y la vitamina B12, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Su alto nivel de potasio es importante en la retención de líquidos y en la adecuada actividad muscular, por lo que es muy apto su consumo en deportistas.



Antioxidantes

El mango está considerado como una fruta de alto poder antioxidante, según Natalia Hernández, esta fruta "posee un alto contenido en vitamina A y C, base de su poder antioxidante, neutraliza los radicales libres relacionados con el envejecimiento, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cánceres". Así pues, el mango puede ser un gran aliado para mantenernos jóvenes tanto por fuera como por dentro.

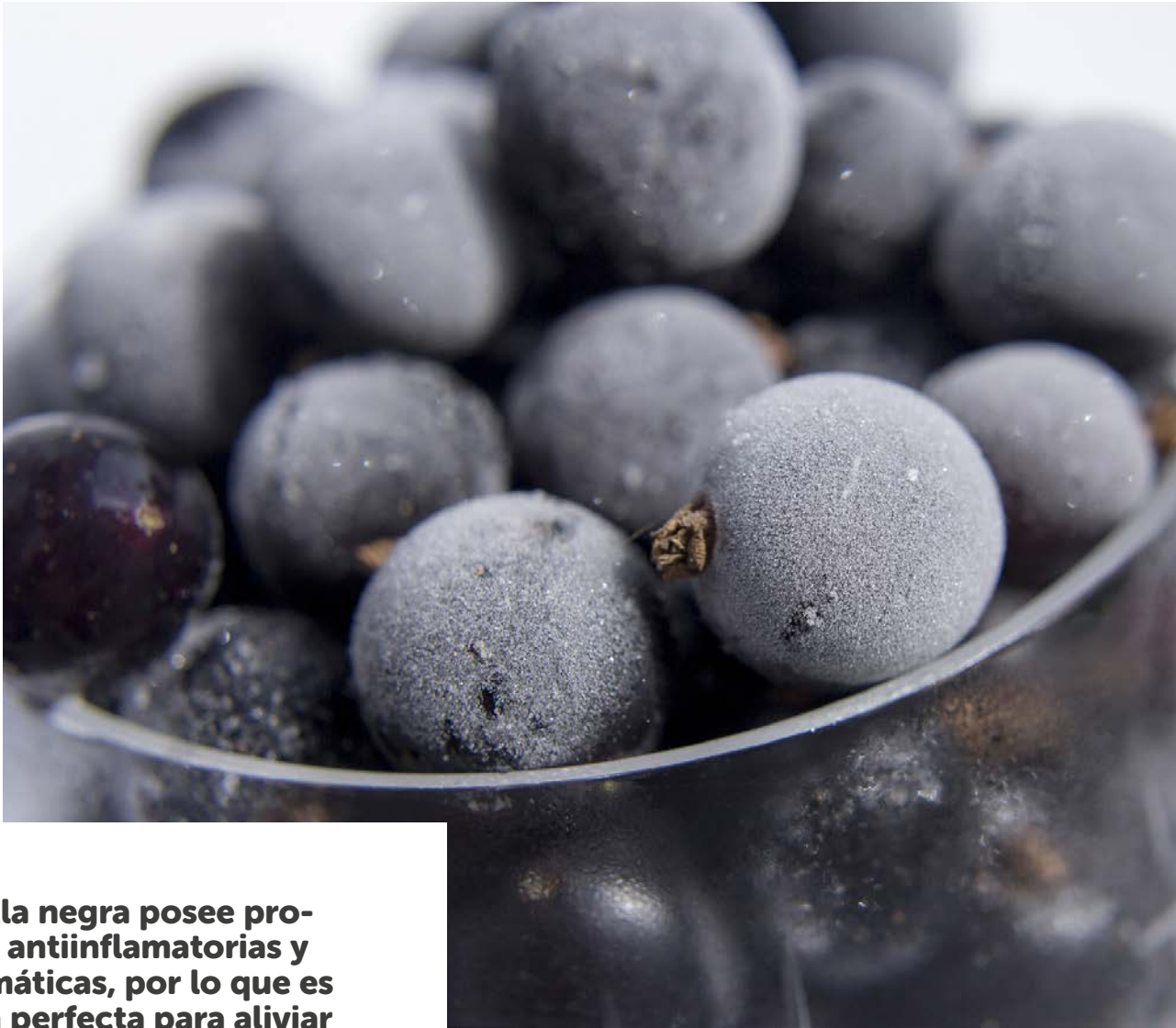
Digestión de proteínas

El mango facilita la digestión de las proteínas ya que contiene enzimas digestivas que ayudan a descomponerlas y a combatir la acidez y la mala digestión. Además, debido a las altas cantidades de fibra que contiene, el mango previene el estreñimiento y reduce los niveles de colesterol en la sangre.





**GROSELLA
NEGRA**



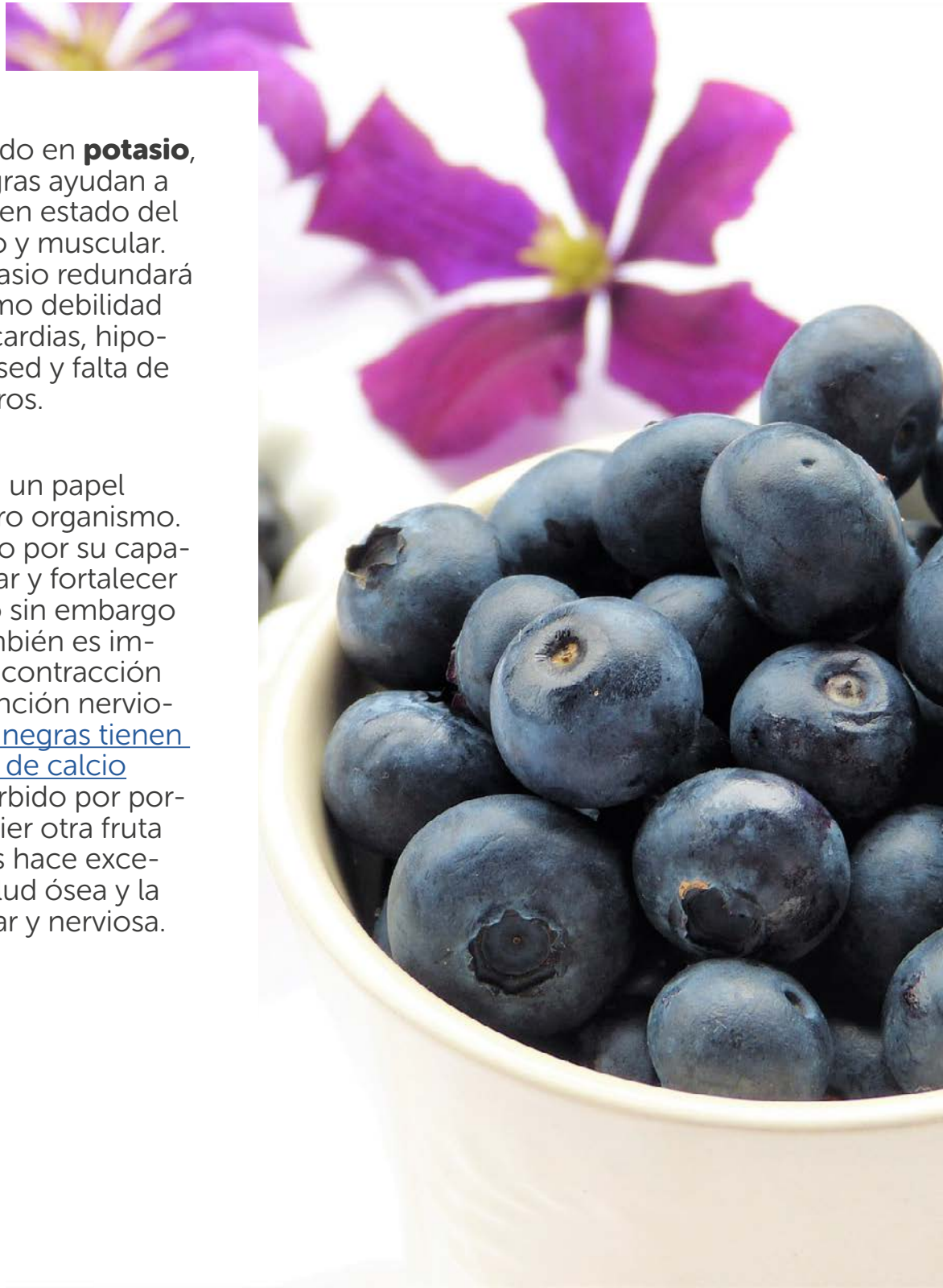
La grosella negra posee propiedades antiinflamatorias y antirreumáticas, por lo que es una fruta perfecta para aliviar los dolores musculares tras un exigente entrenamiento o una competición deportiva especialmente dura.

- El zumo de grosella también posee un bajo aporte de calorías, de ahí que sea tan utilizado para fines dietéticos o depurativos, pero es que, además, ayuda a **reducir los niveles de colesterol** en el torrente sanguíneo.
- Las grosellas negras contienen **altas cantidades de antocianinas** y ayudan a **mantener la salud de la córnea** y los vasos sanguíneos de nuestros ojos.
- Al poseer un **7 por ciento de fibra** en su interior, las grosellas negras se convierten en una excelente solución para regular el tránsito intestinal. La fibra constituye un hidrato de carbono que nuestro cuerpo no puede digerir y aporta apenas 2 kcal por gramo.



• Por su contenido en **potasio**, las grosellas negras ayudan a mantener un buen estado del sistema nervioso y muscular. Una falta de potasio redundará en síntomas como debilidad muscular, taquicardias, hipotensión arterial, sed y falta de apetito, entre otros.

• El **calcio** juega un papel crucial en nuestro organismo. Es bien conocido por su capacidad para formar y fortalecer los huesos, pero sin embargo este mineral también es importante para la contracción muscular y la función nerviosa. [Las grosellas negras tienen el nivel más alto de calcio](#) fácilmente absorbido por porción que cualquier otra fruta fresca, lo que las hace excelentes para la salud ósea y la función muscular y nerviosa.





FRESAS

Eliminan colesterol

- Contienen ácido ascórbico, pectina y lecitina que ayudan al organismo a eliminar colesterol malo.

Bajas calorías

- Son bajas en calorías, así que pueden incluirse en dietas para bajar de peso sin problema.

Para la gestación

- Son fuente de ácido fólico, esencial durante la gestación, pues previene malformaciones del sistema nervioso en los bebés por nacer.

Reforzar huesos y músculos

- Aportan magnesio, potasio, vitamina K y manganeso, excelentes para reforzar huesos y músculos.



Antiinflamatorio

- El manganeso tiene poder antiinflamatorio, lo cual ayuda a aliviar los síntomas de enfermedades articulares.

Previene la degeneración macular

- Son ricas en luteína y zeaxantina, dos sustancias que previenen la degeneración macular asociada a la edad.

Combate la placa dental

- Gracias a su alto contenido en xilitol, [las fresas son aliadas a la hora de combatir la placa dental y las caries](#). Consumirlas frescas contribuye a tener una dentadura blanca y sana.



Ideal para diabéticos

- Como su aporte glucémico es bajo, son ideales para ser consumidas por los diabéticos.

Salud intestinal

- También son fuente importante de fibra, necesarias para mantener la salud intestinal.



ALBARICOQUE



Esta fruta posee una alta cantidad de vitaminas y azúcares naturales, eliminando toxinas y siendo una fuente perfecta para recuperar energías tras una dura sesión de entrenamiento.



Antiinflamatorio

Además, el albaricoque tiene propiedades calmantes y sedantes, aliviando la tensión de los músculos. En otras palabras, posee cualidades antiinflamatorias que reducen el dolor y mejorar la movilidad de nuestras articulaciones.

Potasio

Los [albaricoques, son ricos en potasio](#), un mineral que, unido al sodio, ayuda a nivelar el agua intracelular y la extracelular, ayudándonos a mantener una presión arterial más saludable. Y también son fuente de hierro, el cual es muy beneficioso para nuestro organismo, al reforzar la absorción de otros tipos de minerales. El hierro se absorbe mucho mejor gracias a una fuente de vitamina C, algo que también podemos encontrar en esta fruta.

Antioxidantes

A todo lo anterior hay que sumarle que los albaricoques son también un alimento rico en antioxidantes, uno de los principales aliados del deportista. Los antioxidantes son bien conocidos por combatir el envejecimiento prematuro de las células de nuestro cuerpo, un envejecimiento que puede acelerarse debido al impacto de unos elementos conocidos como radicales libres.



PAPAYA



Es un potente antioxidante natural: La papaya, por su condición de fruta, también es rica en diversos compuestos antioxidantes, principalmente en carotenoides, unos compuestos naturales que actúan como pigmentos y antioxidantes y son una fuente de provitamina A.



Menor riesgo de cáncer

La papaya es una fuente excelente de vitamina C. Los alimentos con elevadas cantidades de vitamina C han sido asociados a un menor riesgo de cáncer de pulmón, faringe, útero, esófago, estómago y boca. Además, mejora la función del sistema inmunológico, disminuye el estrés oxidativo, reduce los niveles de inflamación y contribuye a bloquear e impedir la formación y activación de sustancias carcinógenas.

Anticancerígenos

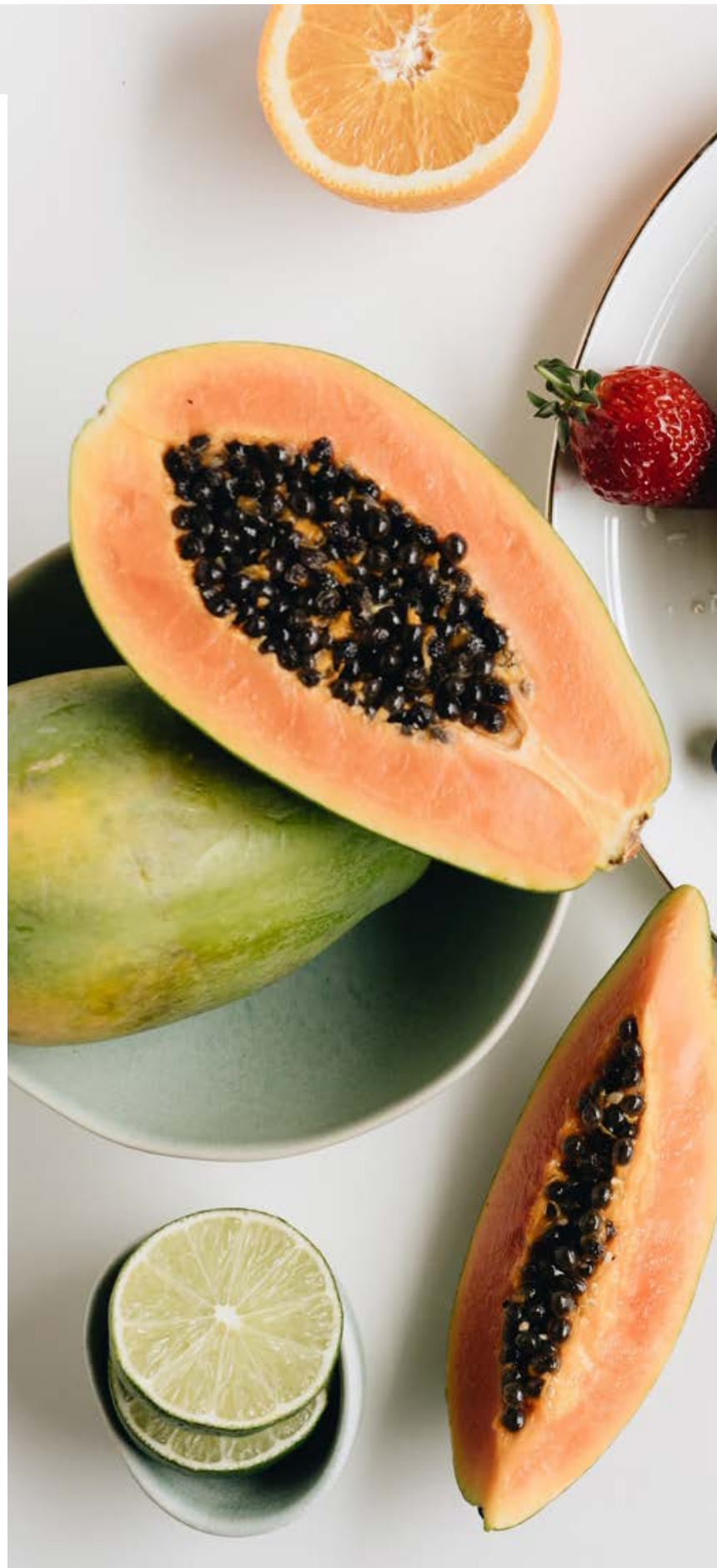
Asimismo, la papaya también contiene otro carotenoide con efectos anticancerígenos: el betacaroteno, del que se ha demostrado que previene el cáncer de próstata.

Antiinflamatorio

En la papaya en concreto, es el licopeno, entre otros carotenoides, el que contribuye a bajar los niveles de inflamación del cuerpo.

Protege tu vista

Comer papayas a menudo puede mejorar tu salud visual y prevenir ciertas enfermedades de la vista. Gracias a su elevado contenido de vitamina A procedente de provitaminas A, como el betacaroteno o la betacriptoxantina, las papayas contribuyen a una mejor salud visual.



Menor riesgo de enfermedades cardíacas

La papaya es una fuente muy rica de antioxidantes que, entre otras cosas, ayudan a prevenir enfermedades del corazón. Algunos estudios sugieren que el licopeno, gracias a su capacidad de combatir los radicales libres y reducir el estrés oxidativo, contribuye a un menor riesgo de enfermedades cardíacas.

Favorece la digestión

Existe cierta evidencia científica que confirma que el consumo regular de papaya puede prevenir los problemas de digestión que sufren algunas personas. A lo largo de toda la historia, la papaya se ha usado como remedio natural para el estreñimiento u otros trastornos digestivos en varias zonas del trópico.

Reduce las marcas de envejecimiento

Los alimentos ricos en antioxidantes, como la papaya, pueden reducir los signos del envejecimiento que aparecen en tu piel, por ejemplo, las arrugas o la piel flácida, al combatir el estrés oxidativo.



**MANZANA
VERDE**





Rica en antioxidantes

La [manzana verde es una fuente natural de flavonoides](#) y también aporta vitamina C y vitamina C. Ambos son antioxidantes

Bajo en calorías

La manzana verde es ideal para los que desean mantener el peso a raya ya que una pieza aporta tan solo 80 calorías y por su elevado contenido de fibra proporciona sensación de saciedad.

Regula el azúcar en la sangre

El consumo de una pieza al día puede apoyar la regulación de los niveles de azúcar en la sangre gracias a su alto contenido de fibra soluble.

Dientes sanos

Gracias a su capacidad para estimular la producción de saliva y disminuir las bacterias que se acumulan en la boca, la manzana verde tiene importantes beneficios en la salud dental y enfermedades como la caries o infecciones en las encías, ya que ayudará a reducir la concentración bacteriana.

Corazón sano

La presencia de fibra y potasio son esenciales en el control de la [presión arterial alta](#) y los niveles de colesterol.

Mejora la indigestión

La fibra dietética convierte a la manzana verde en una gran aliada para regular los movimientos intestinales y prevenir el estreñimiento.

Entre otras cualidades digestivas puede ser útil en casos de diarrea, inflamación y gases.

Piel radiante

Las vitaminas A, B y C, sumadas a su elevado contenido de antioxidantes ayudan a mantener la piel hidratada y libre de impurezas.

Huesos sanos

El boro que lo contiene la manzana verde ayuda a mejorar la salud de los huesos y prevenir su pérdida de densidad.



FRUTOS ROJOS



¿Qué hace destacar a los frutos rojos? Los flavonoides.

Cada una de las frutas rojas tiene su propia composición, pero, lo que hace a este grupo especial es su elevado contenido en flavonoides, los cuales intervienen en el color, aroma y sabor de tan atractivos frutos. Son numerosas las investigaciones que demuestran los efectos

- **antiinflamatorios**
- **antivirales o**
- **antialérgicos**

de los flavonoides y su papel protector frente a enfermedades cardiovasculares, cáncer y diversas patologías, como la hipertensión arterial.



Fibra soluble

Lo que facilita el tránsito intestinal, nos aportan sensación de saciedad y disminuyen la absorción de colesterol, al retenerlo y eliminarlo con las heces.

Vitamina C y provitamina A

Potentes antioxidantes, los cuales refuerzan nuestro sistema inmunológico y nos ayudan a la formación y regeneración de tejidos, además de mantener y formar unos óptimos glóbulos rojos.

Ricos en hierro

Son ricos en hierro, que aunque sea de origen vegetal, se convierte en altamente asimilable por la alta presencia de vitamina C.

Protectora cardiovascular

Contienen taninos de acción astringente y protectora cardiovascular, además de ser una muy buena fuente de magnesio, potasio y calcio

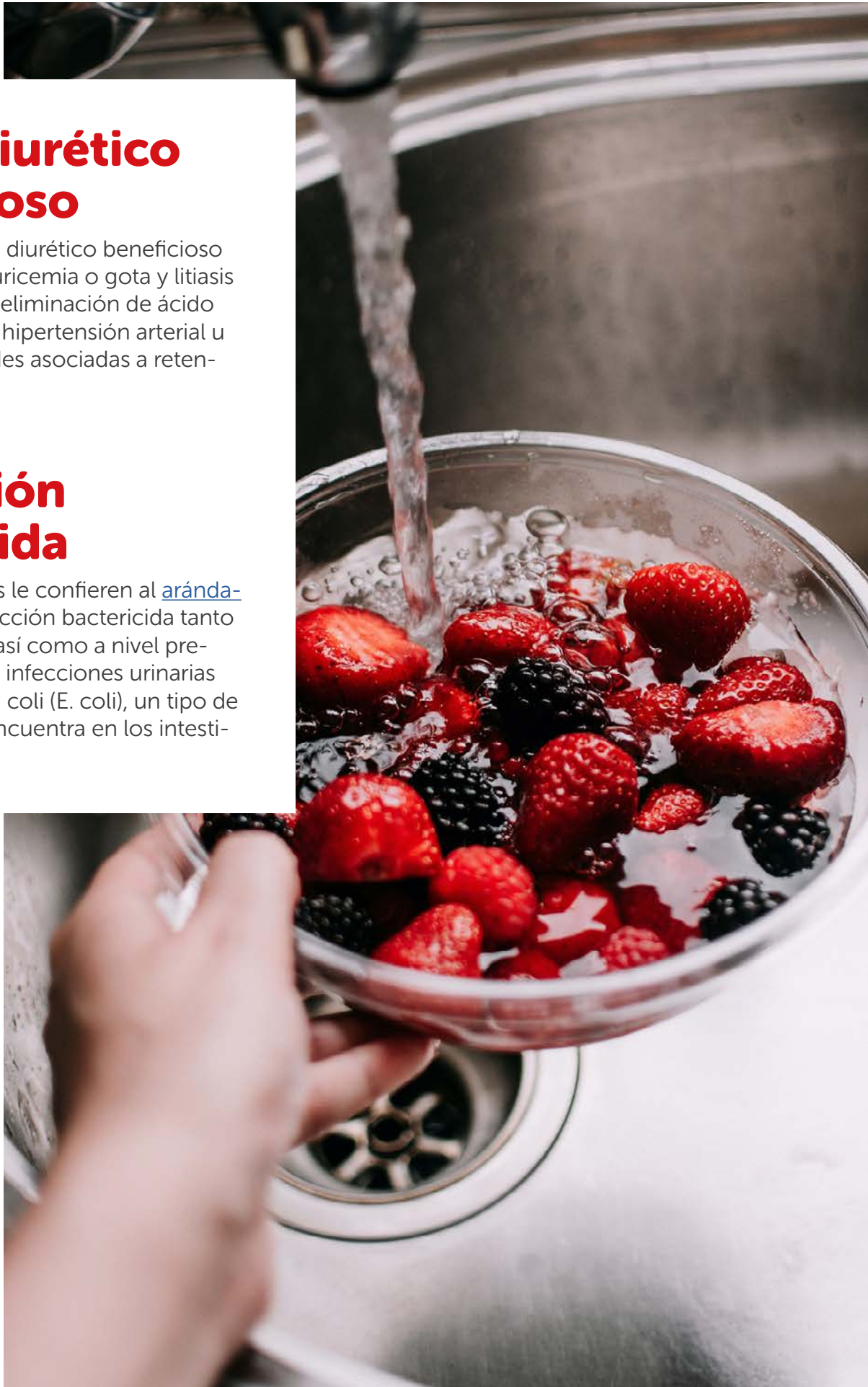


Efecto diurético beneficioso

Poseen un efecto diurético beneficioso en caso de hiperuricemia o gota y litiasis renal (favorece la eliminación de ácido úrico y sus sales), hipertensión arterial u otras enfermedades asociadas a retención de líquidos.

Alta acción bactericida

Estudios recientes le confieren al [arándano rojo](#) una alta acción bactericida tanto a nivel digestivo, así como a nivel preventivo contra las infecciones urinarias por la Escherichia coli (E. coli), un tipo de bacteria que se encuentra en los intestinos".



MELOCOTÓN



Como la gran mayoría de las frutas, los melocotones tienen un alto porcentaje de agua y muy pocas calorías. Aportan hidratos de carbono en forma de azúcares simples, fibra, potasio, vitamina C y carotenoides. Estos últimos (carotenoides y vitamina C), son los responsables de su poder antioxidante.



Carotenoides

Son pigmentos vegetales que dan a los alimentos su color y que pueden transformarse en vitamina A. Hay más de 500 tipos, siendo el betacaroteno uno de los más conocidos y el tipo de provitamina A más común.

Betacaroteno

[El betacaroteno del melocotón](#), al ir acompañado de otros antioxidantes naturales como la vitamina C, frena los radicales libres”, nos indica Francisco Javier Sánchez Acebes, bioquímico y bioingeniero especialista en alimentación, que continúa, “es una fuente de vitamina A común en nutrición que contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y cáncer”. El betacaroteno también favorece la salud de dientes, tejidos blandos y óseos, membranas mucosas y piel. La vista se ve igualmente favorecida por la vitamina A.



Fibra

La fibra puede ser soluble (atrapa agua y la convierte en gel durante la digestión, haciendo que el proceso digestivo sea lento), e insoluble (acelera el paso de los alimentos a través del estómago y de los intestinos). El melocotón aporta ambos tipos, aunque predomina la insoluble, por lo que combate problemas intestinales como el estreñimiento y también el colesterol o determinadas cardiopatías.

Potasio

Este mineral participa en numerosas funciones del organismo, como la producción de proteínas, la descomposición y utilización de carbohidratos, el control de la actividad eléctrica del corazón y el equilibrio de ácido básico. El melocotón además es "bajo en sodio, por lo que es muy beneficioso para las personas que son hipertensas, tienen problemas vasculares o cardíacos", añade Francisco Javier. membranas mucosas y piel. La vista se ve igualmente favorecida por la vitamina A.

Otros minerales

El melocotón también contiene yodo, necesario para el tiroides y magnesio para el cansancio y los calambres musculares..



LA PIÑA



BROMELINA

- Ayuda a fluidificar las mucosidades que acompañan a infecciones bacterianas, bronquitis y sinusitis.
- Ayuda a la eliminación de toxinas por medio de la orina, por lo que beneficia a quienes padecen problemas de riñón, vejiga y próstata.
- Se utiliza para tratar problemas digestivos como la hipoclorhidria (o falta de jugos) y la atonía gástrica (o dificultad del estómago para hacer pasar la comida al intestino).



Antioxidantes

Es una excelente fuente de vitamina C, yodo, magnesio, fósforo y calcio. La vitamina C es el antioxidante soluble en agua más importante que el cuerpo utiliza en su lucha diaria contra las agresiones de microorganismos externos y aporta al organismo una protección frente a los radicales libres (sustancias que atacan a las células sanas). Contribuye también al aprovechamiento del hierro y el calcio y es lo que mejor combate el resfriado común o la gripe.

Buen diurético

Está indicada para [prevenir la formación de edemas y la retención de líquidos](#). Esta cualidad es útil para perder peso y también para actuar ante el problema de la celulitis. También tiene efectos antiinflamatorios”.

Laxante

Combate de manera eficaz problemas de tránsito intestinal y estreñimiento. “Entre sus propiedades está la de reducir el hambre. Nos ayuda a sentirnos más llenos, tanto después de una comida para evitar picotear postres muy calóricos, como tomada quince o veinte minutos antes de comer, para que saciemnos algo el apetito y evitar así comer compulsivamente”.



MANDARINA



Al igual que el resto de cítricos, como la naranja o el limón, su pulpa es rica en vitamina C, flavonoides, betacaroteno y aceites esenciales.



Ácido fólico

Además, destaca por su riqueza en ácido fólico, una vitamina perteneciente al complejo B esencial para la salud, pues protege las células sanas, previene la anemia, contribuye a controlar la hipertensión e interviene en la formación del sistema nervioso.

Diurético

Las mandarinas son muy usadas en las dietas para adelgazar, ya que funcionan muy bien como diuréticos, favoreciendo la eliminación de líquidos. Además, al poseer grandes cantidades de fibra, son beneficiosas para regular el sistema digestivo, evitando problemas como el estreñimiento, pero también reduciendo la absorción de las grasas.

Vitamina C y flavonoides

Por supuesto, la vitamina C también juega un papel fundamental en la protección de nuestro sistema inmunitario, reduciendo la duración y la intensidad del catarro o la gripe. Además, previene la aparición de enfermedades degenerativas y cardiovasculares, pues flavonoides, como la hesperidina, protegen las paredes de los vasos sanguíneos.



Absorción de hierro

En casos de anemia, también se recomienda el consumo de las mandarinas, ya que la vitamina C favorece la absorción de hierro, aportado por otros alimentos, además de favorecer la producción de glóbulos rojos.

Elimina ácido úrico

El elevado contenido en agua, potasio y ácido cítrico de las mandarinas producen un efecto diurético en nuestro cuerpo, favoreciendo la eliminación del ácido úrico y sus sales. Además, su consumo mejora el tono de la piel y ayuda a lucir una piel libre de imperfecciones, reduciendo los signos del envejecimiento, como las arrugas o las manchas.

Vitamina E y B12

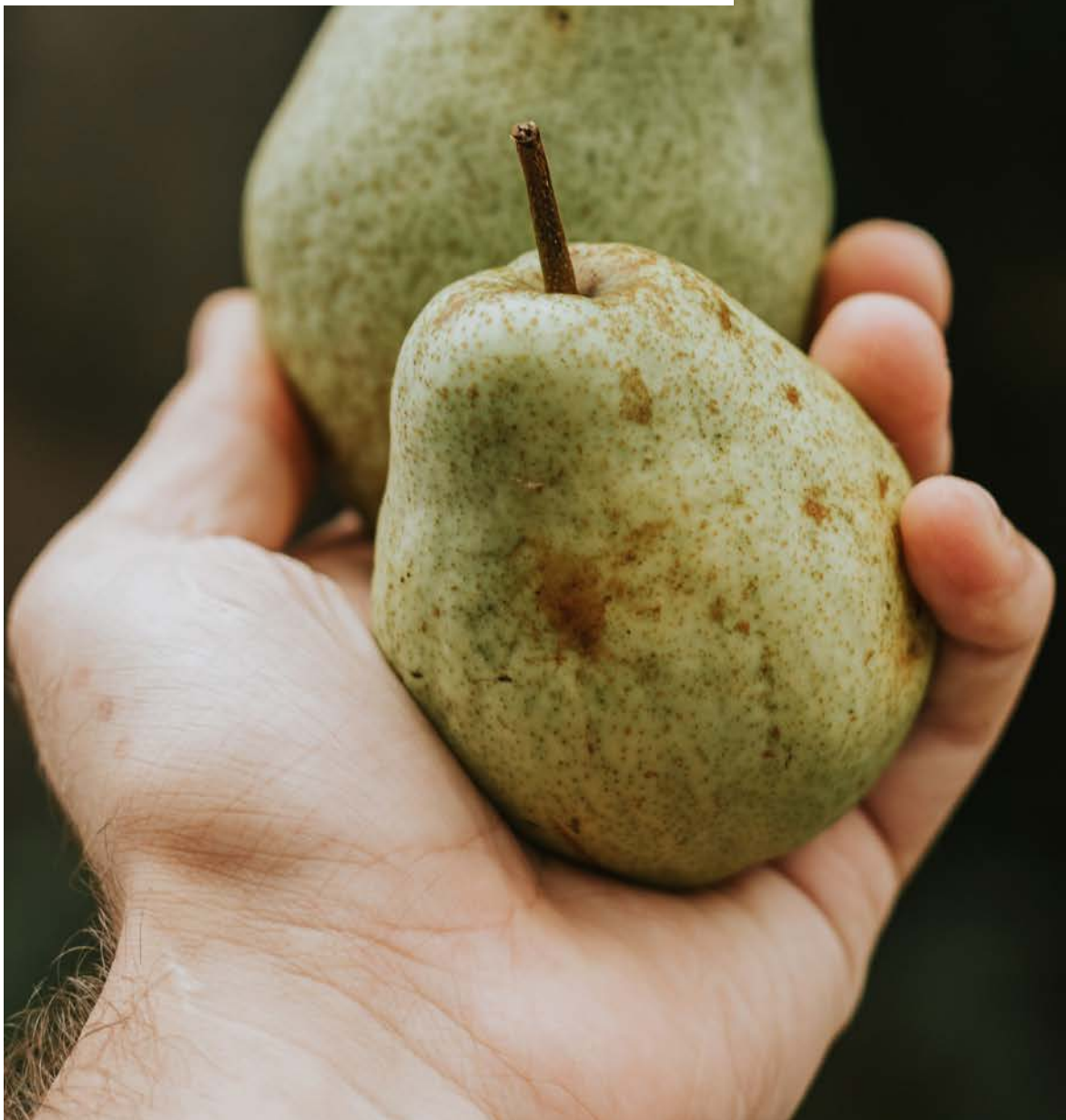
Finalmente, [son ricas en vitamina E y B12](#), las cuales son esenciales para inducir el crecimiento del cabello.



PERA



Muy apreciada por sus propiedades nutritivas y su delicado sabor, la pera es adecuada en dietas de pérdida y control de peso. La pera es una fruta con bajo contenido calórico (53kcal por 100g). Tiene un gran contenido de agua y fibra que se traduce a un efecto saciante considerable y facilita la eliminación de toxinas.





Vitaminas B1, B2 y B3

En cuanto a su contenido en vitaminas, presenta vitaminas B1, B2 y niacina o B3, que regulan el sistema nervioso y el aparato digestivo, contribuyen a la salud cardiovascular, protegen la piel y el cabello y son esenciales para el crecimiento. La pera también contiene vitaminas A y es rica en vitamina C.

Alta carga mineral

Es rica en minerales como el calcio, el fósforo, el magnesio, el cobre o el potasio, así como en taninos, ácidos oleico, palmítico, linoleico y ascórbico

Calcio

Facilita el crecimiento óseo, de los tejidos y del sistema nervioso, por su contenido en calcio básicamente, por tanto la pera es muy adecuada para los niños.

Depura el organismo

La pera es ideal para personas mayores, ya que depura el organismo, aporta calcio y contribuye a descalcificar las arterias. Además, por su contenido en fibra soluble favorece la eliminación de colesterol.

Protección cardiaca

Protege el aparato cardiovascular y evita afecciones de tipo cardíaco, esto es gracias a elementos de la vitamina B como la tiamina, rivoflamina, niacina y el ácido fólico.

Alto contenido en hierro

Es fuente de fortalecimiento para los glóbulos rojos por su alto contenido en hierro. Por su gran cantidad de cobre y hierro, [la pera facilita al organismo la absorción de minerales](#), así que, gracias al hierro, los glóbulos rojos aumentarán, lo que hace ideal a esta fruta para aquellas personas que sufren anemia o deficiencias de minerales

Potasio

Ayuda a suplir las pérdidas de potasio, especialmente indicado para las personas que toman diuréticos (que eliminan potasio).

Colágeno

Buena para la vista, defensas y colágeno.



Ayuda a los riñones

Propicia un buen funcionamiento de los riñones, por tanto, estaría recomendada para los que sufren enfermedades renales. Pero los que sufren insuficiencia renal deberán tener en cuenta el elevado contenido de potasio de la pera. y que puede estar contraindicado.

Alto en fibra

Su contenido en fibra favorece el sistema digestivo, facilita el tránsito intestinal, previene el estreñimiento pero también combate la diarrea, la gastritis o las úlceras, y sirve para aumentar la secreción de jugos gástricos y depurar el hígado y el páncreas.

Antiinflamatorio intestinal

Desinflama la mucosa intestinal: buena para estómagos delicados, gastritis y úlcera.



UVA



Concretamente, las uvas tienen un efecto especial y son ideales para proteger nuestra piel de la radiación solar en verano. De hecho, existen estudios que confirman que esta fruta posee ciertos compuestos que fomenta que las células de nuestra piel se protejan de los rayos ultravioletas, ayudando a disminuir las posibilidades de sufrir problemas como el cáncer de piel o quemaduras.



Flavonoles

Las uvas contienen unas sustancias conocidas como flavonoles, una clase de flavonoides, y que no son otra cosa que sustancias antioxidantes. Unas sustancias que evitan el envejecimiento prematuro de las células, y que se puede ver acrecentado al contacto de la piel con el sol.

80% agua y fibra

Esta fruta, además, está compuesta, en un 80%, por agua y por fibra, y que poseen un efecto diurético que ayuda a eliminar toxinas de nuestro organismo. También destaca su contenido en ácido fólico, el cual interviene en la formación de los glóbulos rojos y en los blancos, especialmente de anticuerpos, por lo que nuestro sistema inmunológico se verá muy beneficiado si consumimos estos alimentos de forma regular.

Combaten la fatiga

Las uvas son ricas en hidratos de carbono y en azúcares, en forma de glucosa y fructosa, que aportan calorías y energía a nuestro cuerpo. Es por eso por lo que su consumo es tan útil para los deportistas, pues combate la fatiga y repone las energías que hayamos gastado durante la actividad física. Y no podemos olvidar que **contienen una gran cantidad de vitaminas (A, C y E) y de minerales (potasio, calcio, magnesio, hierro, fósforo y sodio)**.



LIMÓN



Posee vitamina C en abundancia que refuerza las defensas del organismo para evitar enfermedades, sobre todo de las vías respiratorias que van desde un simple catarro, ronquera, amigdalitis, hasta pulmonías, bronquitis, congestiones, gripe, pleuresías, asma etc.



Desinfectante

La vitamina C o ácido ascórbico posee gran poder desinfectante y tiene además una acción antitóxica frente a los venenos microbianos y medicamentosos. Junto a la vitamina C se encuentra la vitamina P que ayuda a tonificar los capilares y vasos sanguíneos.

Protector capilar

Es llamada también vitamina de la permeabilidad capilar ya que sin ella los capilares sanguíneos se vuelven frágiles y peligran romperse con facilidad, provocando pequeñas hemorragias.

Cicatrizante

Ayuda a cicatrizar heridas de todo tipo, aplicándolo interior y exteriormente.

Rico en minerales

[El limón es muy rico en minerales](#) entre los que se destacan potasio, magnesio, calcio y fósforo (contiene también sodio, hierro y flúor). El potasio, por ejemplo, es un elemento esencial para la vida y beneficioso para el tratamiento de la hipertensión arterial.



Vitaminas B

Cuenta con algunas vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, PP).

Protector contra infecciones

Es además un gran consumidor de microbios y el mejor protector contra las enfermedades infecciosas.





www.libbys.es