



BIOGUÍA DE FRUTAS DE PRIMAVERA

Cocina, come y vive bio.
BIOGUÍAS ECORGANIC

Albaricoque



Arándano



Cereza



Ciruela

Frambuesa



Fresa



Melocotón



Níspero

Paraguayo



Nectarina

Albaricoque



PROPIEDADES

- Es rico en provitamina A y vitamina C.
- Es ideal en los niños, ya que ayuda en el crecimiento óseo, en los tejidos y en el propio sistema nervioso.
- Ayuda en los problemas de tránsito intestinal.
- Previene problemas tanto cardiovasculares como degenerativos, protegiendo la visión, la piel, el cabello, los dientes y los huesos.
- Es bueno cuando se produce una bajada de defensas, al reforzar el sistema inmunológico.
- Destaca por su contenido en betacaroteno y taninos.
- Es una rica fuente de hierro, que desempeña un papel importante en la formación de la sangre.

Cereza



PROPIEDADES

- Contienen melatonina, un antioxidante que ayuda a regular el ritmo cardíaco y los ciclos de sueño del cuerpo.
- Son una excelente fuente de beta-caroteno (vitamina A).
- Ricas en vitaminas C, E, potasio, magnesio, hierro, ácido fólico y fibra.
- Ayudan en la salud del cerebro y en la prevención de la pérdida de memoria.
- Contienen antocianinas, que permiten reducir la inflamación y los síntomas de la artritis y la gota.
- Comer cerezas reduce el riesgo de diabetes.
- Son una buena fuente de fibra, importante para la salud digestiva.
- Son buenas en dietas, ya que contienen pocas calorías

Ciruela



PROPIEDADES

- Ricas en vitaminas E, A y C.
- Rica en vitamina B, que ayuda a mejorar el metabolismo.
- Posee una cantidad diversa de minerales, como el potasio, calcio, hierro y magnesio.
- Aportan mucha energía y fibra, y está muy recomendada en dietas de adelgazamiento, no sólo por sus vitaminas, minerales y fibra, sino por sus propiedades claramente depurativas.
- Cuidan el sistema respiratorio y están muy recomendadas para la bronquitis o para expulsar mucosidades de los pulmones.
- Reduce el riesgo de formación de coágulos en la sangre, debido a su contenido en cobre.

Frambuesa



PROPIEDADES

- Son antioxidantes.
- Reducen los niveles de colesterol y glucosa del cuerpo.
- Alto contenido en vitamina C, perfecta para gripes y resfriados.
Rica en magnesio, por lo que mejora el funcionamiento muscular.
- Es relajante, indicada en situaciones de estrés y ansiedad por su contenido en vitamina B.
- Es buena para cuidar la vista, ya que evita su degeneración.
- Tiene propiedades antiinflamatorias.
- Ayuda a controlar la presión arterial
- Controla los niveles de hambre a lo largo del día, por lo que son buenas en dietas de adelgazamiento.

Fresa



PROPIEDADES

- Fuente de fibra, magnesio y vitamina C.
- Contiene ácido salicílico, por lo que es una fruta antiinflamatoria.
- Protege y mejora el aspecto de la piel.
- Es buena para introducirla en dietas, ya que sacia y nutren con pocas calorías, siendo un alimento ideal.
- Evitan la retención de líquidos y el estreñimiento porque son depurativas.
- Ayudan a regular el tránsito intestinal.
- Son una fuente importante de antioxidantes, por lo que protege al cuerpo
- fortaleciendo el sistema inmune.
- Sus ácidos orgánicos poseen efectos desinfectantes y antiinflamatorios.
- Son diuréticas debido a su contenido en potasio.
- No aporta grasas y ayuda a regular los niveles de colesterol en sangre.

Melocotón



PROPIEDADES

- Es una fuente excelente de vitamina C que actúa como oxidante, por lo que una pieza mediana de esta fruta aporta más del 15% de las necesidades diarias de esta vitamina para el organismo.
- La vitamina C de melocotón es el causante de mejorar la textura de nuestra piel y ayudarnos a reducir las arrugas, mejorar la textura general de la piel y combatir el daño causado en la misma por el sol o incluso la contaminación.
- Gracias a su contenido en fibra, potasio y vitamina C, los melocotones son un buen apoyo para la salud del corazón.
- Contiene betacaroteno, una sustancia antioxidante que se transforma en vitamina A en el cuerpo, la cual es esencial para el buen estado de mucosas, huesos, cabello, visión y piel.

Nectarina

PROPIEDADES



- Es un fruta que posee mucha agua, por lo que resulta muy refrescante para combatir las altas temperaturas.
- Ayuda a eliminar líquidos y a filtrar los riñones.
- Tiene pocas calorías, por lo que es perfecta para las personas que siguen una dieta de adelgazamiento o quieren mantener su peso.
- Es rica en vitamina A, esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. También aportan otras vitaminas como la vitamina C y la B3.
- Contiene diversos minerales como el potasio, el encargado de regular el metabolismo corporal; el magnesio y el fósforo.
- Contribuye a regular el tránsito intestinal.

Níspero



PROPIEDADES

- Alto contenido en vitamina A, así como también destacan las del grupo B2 y C. En cuanto a los minerales, destacan el calcio, el fósforo, el magnesio, el azufre y el hierro.
- Tiene excelentes cualidades antioxidantes, por lo que evita el envejecimiento prematuro de las células e incluso puede ayudar a prevenir determinadas enfermedades por el hecho de combatir los radicales libres.
- Destaca por un alto contenido en hidratos de carbono y fibra soluble, apropiado para incorporarlo en la dietas con problemas de estreñimiento.
- Son recomendados para personas con problemas de colesterol, ya que la fibra que contiene lo regula.

Paraguayo



PROPIEDADES

- Es rico en carotenos y vitaminas C, A, B1, B2 y B6.
- Contiene minerales como el potasio, fósforo, magnesio, azufre, hierro y calcio.
- Contribuye al buen estado de la piel y protege la vista.
- Aportan grandes cantidades de agua y antioxidantes.
- Es adecuado para eliminar los líquidos sobrantes del organismo. Además, gracias a su contenido en fibra dietética, ayuda a regular el tránsito intestinal y a evitar el estreñimiento.
- En lo referente al aporte energético, el paraguayo posee alrededor de 50 calorías por cada 100 gramos de peso.