



Sabías que?

Las fresas son ricas en agua, incorporan propiedades diuréticas, excelentes para personas que quieran perder peso y que tengan tendencia a retener líquidos. Este efecto diurético también beneficia a aquellos que padecen cálculos renales, hipertensión y ácido úrico.

Ofrecen importantes cantidades de salicilatos, unas sales muy positivas para prevenir enfermedades cardiovasculares, degenerativas y cáncer. Las personas alérgicas a las aspirinas (que están compuestas de ácido acetilsalicílico) deberán tener cuidado al consumir fresas, ya que pueden aparecer algunos efectos adversos.

Por último, no podemos olvidar la importante cantidad de ácido fólico que tienen: una sexta parte de la cantidad diaria recomendada por cada 200 gramos de esta fruta. Este compuesto es fundamental para las embarazadas, ya que favorece la multiplicación celular. Su carencia está asociada a casos de anemia y problemas cardiovasculares.

BIBLIOGRAFIA

TITULO: Beneficios y propiedades de la fresa.
--

FUENTE: www.periodicodigital.com.mx

PUBLICACION: México
