



La Fresa

Son muchas las razones por las cuales la fresa debe estar en nuestra lista de compras cada vez que vayamos al supermercado. Sin embargo, no siempre forman parte de ella, ya que desconocemos la cantidad de propiedades que posee.

La fresa además de tener pocas calorías contiene una gran cantidad de efectos positivos para nuestra salud y si no lo cree aquí tiene algunas de las razones por las cuales usted debería de consumirlas diariamente:

Contiene más Vitamina C que otros cítricos, por lo que nos ayuda a mejorar nuestro sistema inmunitario, combatiendo resfriados e infecciones.

Protege a nuestro organismo de la acción de los radicales libres, por su acción antioxidante, protegiéndolo así de trastornos cardiovasculares, cerebro vasculares, enfermedades degenerativas y disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.

Es recomendado en el tratamiento de la anemia, ya que por ser cítrica aumenta la absorción de hierro.

Tiene la capacidad de ayudar al cuerpo a eliminar los excesos de ácido úrico por lo que se recomienda comer diariamente una porción (1 taza) en aquellas personas que padecen de hiperuricemia (niveles de ácido úrico en sangre por encima de lo recomendado).

Tiene efecto diurético, por lo que las personas con tratamiento de retención de líquidos e hipertensos deberían consumirlas.

Es rica en potasio y magnesio.

Mejora el tránsito intestinal por su aporte de fibra, sin embargo no es recomendada en personas con problemas de divertículos ya que la semilla podría quedarse en el divertículo y provocar inflamación.

IMPORTANTE

Si usted ha tenido o tiene trastornos de alergias alimentarias, cuide el consumo de esta fruta, podría aumentar su sensibilidad.

