



# FRUTOS ROJOS

**INGREDIENTES:** Arándano (*Vaccinium oxycoccus*), Acaí (*Euterpe oleracea*), Granada (*Punica granatum*), Zarzamora (*Rubus ulmifolius*), Frambuesa (*Rubus idaeus*), Semilla de uva (*Mis vinifera*), Jamaica (*Hibiscus sabdariffa*).

## BENEFICIOS:

Su proporción de glúcidos es baja, aportando pocas kilocalorías (40 kcal por cada 100 gr.). Esto se debe a que su contenido en agua ronda el 90%, por lo que es ideal para aquellas personas que sigan una dieta de mantenimiento o pérdida de peso. Entre los beneficios que aporta:

**Antioxidantes:** los frutos rojos poseen polifenoles, unos compuestos bioactivos que, en contacto con las bacterias intestinales dan lugar a metabolitos con gran capacidad antioxidante. Por tanto, contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes y neurodegenerativas como el Alzheimer.

**Vitamina C:** una ración de 100 g de fresas, por ejemplo, aporta alrededor del 100% de la recomendación diaria de vitamina C. Esta participa en la absorción del hierro, por lo que son buenas para combatir la anemia; ayuda también al sistema inmunitario y mantiene sanos las encías, huesos y vasos sanguíneos.

**Fibra:** importante para mantener una correcta salud gastrointestinal. Un consumo adecuado de fibra diario (35 g. en hombres y 25 g. en mujeres) controla el apetito, mantiene estables los niveles de glucosa en sangre y puede ayudar incluso a disminuir los niveles de colesterol LDL (colesterol malo).

**Alto contenido en 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.

Son fuente extraordinaria de 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.

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

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

**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.

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”.

**PRESENTACIÓN: FRASCO CON 500ml**

**MODO DE USO: Mezclar una cucharada sopera en un vaso con agua.**

