

Por algo es llamada “la reina de las frutas”. Es una de las frutas más consumidas, está disponible durante todo el año, es bien tolerada por la mayoría de las personas y sus cualidades para la salud son innegables. Entre sus beneficios, destacan:

Ausolan.



- **Alto en fibra:** favorece la digestión y ayuda a mantener la sensación de saciedad.
- **Contiene vitaminas y minerales:** vitaminas A, B, C y E.
- **Aporta:** potasio, fósforo, fibra, calcio, sodio, magnesio, hidratos de carbono, hierro.
- **Propiedades:** tiene propiedades antiinflamatorias del aparato digestivo y un gran poder diurético, incluso anticatarral e hipotensor. Es conocida su acción antioxidante, pues contribuye a reducir el efecto de los radicales libres en el organismo. Gracias a los flavonoides es beneficiosa para el corazón, y por su contenido en hidratos de carbono aporta energía.
- **Bajo en calorías:** es una opción saludable para quienes buscan controlar su peso.

Nuestros consejos de consumo:

- **Como snack:** ideal para llevar y comer en cualquier momento del día.
- **En batidos:** mezclado con yogur y otras frutas para un desayuno nutritivo.
- **En postres:** para recetas de pasteles o helados saludables.



Comparte tus dudas con nuestros dietistas: madrid@ausolan.com	PRIMEROS PLATOS	GUARNICIÓN	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES
ALIMENTOS CONSUMIDORES EN LA COMIDA SI COMES	1. Pasta, arroz, patata o legumbre 2. Verduras	1. Verdura 2. Patata	1. Carne 2. Pescado 3. Huevo	1. Lácteo 2. Fruta
SUGERENCIAS PARA LA CENA PUEDES CENAR	1. Verduras u hortalizas crudas o cocinadas 2. Arroz, pasta, patata	1. Verdura o patata. 2. Verdura	1. Pescado o huevo 2. Carne o huevo 3. Carne o pescado	1. Fruta 2. Lácteo o fruta