



TRES FRUTAS QUE TE PERMITEN SALUD Y ENERGÍA

- **Restablece tu sistema digestivo,**
- **Reduce tu esteres en un15%.**
- **Energía y Rendimiento Máximo**
- **Vitaminas y Proteínas.**



EL MANGO

El mango es una fruta pulposa y jugosa que es muy rica en magnesio y en provitaminas A y C. Asimismo, cuenta con altas concentraciones de hidratos de carbono lo que hace que tenga un valor calórico elevado. Las proporciones de los nutrientes del mango pueden variar según el tipo y la cantidad de la fruta, además de otros factores que puedan intervenir en la modificación de sus nutrientes.

Entre las propiedades del mango cabe destacar que tiene los siguientes nutrientes:

0,40 mg. de hierro, 0,63 g. de proteínas, 12 mg. de calcio, 1,70 g. de fibra, 170 mg. de potasio, 1,60 mg. de yodo, 0,12 mg. de zinc, 12,80 g. de carbohidratos, 18 mg. de magnesio, 5 mg. de sodio, 207,17 ug. de vitamina A, 0,05 mg. de vitamina B1, 0,05 mg. de vitamina B2, 0,66 mg. de vitamina B3, 0,16 ug. de vitamina B5, 0,13 mg. de vitamina B6, 36 ug. de vitamina B9, 37 mg. de vitamina C, 1 mg. de vitamina E, 0,70 ug. de vitamina K, 13 mg. de fósforo, 61,13 kcal. de calorías, 0,45 g. de grasa y 12,50 g. de azúcar.

Es antioxidante y anticancerígeno.

Se trata de un fruto rico en ácidos como el málico y mirístico, vitamina A y vitamina C, que dotan al organismo, para luchar contra los radicales libres y posee una efectiva lucha anticancerígena, gracias a estas vitaminas y a los flavonoides como la quercitina.

Por su contenido en vitamina A es importante para la salud.

Tiene acción beneficiosa en la piel, la vista, el cabello, las mucosas, los huesos y el sistema inmunológico.

También por su contenido en vitamina C ayuda en la absorción de hierro, la formación de glóbulos rojos, colágeno, dientes y huesos. Ambas vitaminas tienen propiedades antioxidantes. Asimismo, el mango tiene propiedades digestivas porque su alto contenido de magnesio y fibra resultan en un efecto saciante beneficioso para personas con sobrepeso y diabetes.

- Es beneficioso también para personas que toman diuréticos que les hacen perder potasio y padecen bulimia, ya que el mango es muy rico en este mineral.
- Es muy bueno para personas que necesiten eliminar líquidos.
- Es ideal para las personas que no toleran otras fuentes de vitamina C.
- El mango tiene fenoles que son anti-oxidantes poderosos.
- Tiene una enzima similar a la de las papayas que ayuda a tener una buena digestión
- Es recomendable para el buen funcionamiento del sistema nervioso, el metabolismo y la salud de la piel.
- Ayuda a combatir el insomnio, nos ayuda a estar más tranquilos y prevenir la debilidad muscular.
- En la India son usados para tener una sangre saludable y por lo tanto útil para mujeres durante el periodo o para tratar anemias.

LA PIÑA

La piña, fruta tropical, también conocida con otros nombres como ananá o naná en algunos lugares.



PROPIEDADES NUTRICIONALES Y MEDICINALES DE LA PIÑA:

Posee vitaminas A, del grupo B y C, haciendo de la piña una excelente fuente de antioxidantes que combaten a los radicales libres y retrasan el envejecimiento.

La piña posee propiedades depurativas y de adelgazante natural, ya que ayuda a eliminar toxinas de nuestro organismo, principalmente las grasas acumuladas, lo cual genera una disminución del peso corporal.

- El fruto de la piña tiene propiedades que
- ayudan a mejorar la circulación sanguínea, por lo cual se encuentra recomendado para las personas que tienen antecedentes familiares de trombosis o ataques cardíacos. Además, resulta un buen tratamiento para la hipertensión.
- La piña tiene propiedades antiinflamatorias, resultando útil para el tratamiento de golpes o torceduras. Por otra parte, esta propiedad podría ser útil para disminuir los dolores producidos por enfermedades reumáticas.
- Popularmente se utiliza la piña para eliminar lombrices estomacales, esto se realiza debido a las supuestas propiedades antihelmínticas que tiene el fruto de esta planta.

Esta planta también tiene propiedades antiácidas, por lo cual su consumo se aconseja para tratar casos de acidez estomacal y gastritis.

El fruto de la piña tiene propiedades diuréticas, debido a esto estimula la

eliminación de líquidos del organismo. Esta propiedad convierte a la piña en un buen alimento para tratar casos de nefritis e infecciones urinarias. Además, sirve para tratar casos de gota y de retención de líquidos.

Es rica en hidratos de carbono, como éstos son de absorción lenta nos da energía durante más tiempo.

EL BANANO

El banano, conocido también con el nombre de guineo, plátano, cambur



Contiene tres azúcares naturales: Sacarosa, Fructosa y Glucosa, así como también fibra y por consiguiente, eleva los niveles de energía de manera inmediata, sostenida y substancial

El banano es la fruta preferida de los grandes deportistas del mundo. Proporcionan suficiente energía para enfrentar un vigoroso ejercicio de entrenamiento de 90 minutos. Mencionaremos las propiedades curativas del banano:

Tensión arterial:

Esta singular fruta tropical tiene un contenido muy alto de potasio, pero es baja en sal, haciéndola el alimento perfecto para ayudar a vencer la tensión arterial alta. Tan es así, que la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos acaba de permitir que la industria bananera afirme oficialmente que esta fruta es capaz de reducir el riesgo de la tensión arterial alta y de la apoplejía.

Apoplejía:

Según las investigaciones que aparecen en "The New England Journal of Medicine", el comer bananas, como parte de la dieta regular, puede disminuir el riesgo de muerte por apoplejía hasta en un 40%

Úlceras:

El banano es un alimento que forma parte de la dieta para los desórdenes intestinales por su textura blanda y su suavidad. Es la única fruta cruda que se puede comer sin sufrimiento en los casos de úlcera crónica. También neutraliza la Hiperacidez y reduce la irritación, ya que recubre las paredes del estómago.

Anemia:

El banano tiene un alto contenido de hierro y puede estimular la producción de la hemoglobina en la sangre, mejorando de esta manera los casos de anemia.

Después de la ingesta de licores:

Una de las maneras más rápidas de combatir una gran resaca de alcohol es tomarse una Merengada de banano endulzada con Miel de Abeja. El banano calma el estómago y, con la ayuda de la miel, aumenta los niveles reducidos de azúcar en la sangre, mientras la leche calma y rehidrata su sistema.

Acidez:

El banano tiene un efecto antiácido natural en el cuerpo; así que, si usted sufre de acidez pruebe a comerse un cambur para obtener un alivio calmante.

Malestar Gravídico Matutino:

Las meriendas de bananos entre comidas ayudan a mantener los niveles de azúcar en la sangre y evitan el Malestar Gravídico Matutino.

Estreñimiento:

Por su alto contenido de fibra, el incluir los cambures en la dieta puede ayudar a restaurar la acción intestinal normal, ayudando así a sobrevenir el problema sin necesidad de recurrir a los laxantes.

Síndrome Premenstrual (SPM):

Olvídese de los medicamentos y cómase un cambur. La vitamina B6 que contiene el banano regula los niveles de glucosa en la sangre, los cuales pueden afectar su estado de ánimo.

Verrugas:

Las personas entusiastas de las alternativas naturales afirman que, si se desea eliminar una verruga, coloque sobre ésta un pedazo de concha de banano con la parte amarilla hacia fuera. Mantenga la concha en su lugar con un emplasto o cinta quirúrgica. **Picaduras de mosquitos:**

En vez de untarse crema para picadas de insectos, pruebe con frotar el área afectada con la parte interior de la concha de un banano. Muchas personas encuentran que esto asombrosamente reduce la hinchazón y la irritación.

Depresión:

Según una encuesta reciente llevada a cabo por MIND entre personas que sufrían de la depresión, muchos se sentían mejor después de comer un banano. Esto se debe a que el banano contiene Triptófano, un tipo de proteína que el cuerpo convierte en Serotonina, la cual, como se sabe, le hace relajarse, mejora su estado de ánimo y en general, le hace sentirse más feliz.

Trastorno Afectivo Estacional (TAE):

Los bananos pueden ayudar a los que sufren de TAE, ya que contienen Triptófano, el cual mejora el de ánimo de manera natural.

Nervios:

El banano tiene un alto contenido del Complejo Vitamínico B, el cual ayuda a calmar el sistema nervioso.

Control de la temperatura y del temperamento:

Muchas otras culturas consideran el banano una fruta refrescante que puede bajar tanto la temperatura física como el temperamento emocional de las mujeres embarazadas. En Tailandia, por ejemplo, las mujeres embarazadas comen bananos para asegurar que sus bebés nazcan con un temperamento tranquilo.

¿Exceso de peso y de trabajo?

Estudios efectuados en el Instituto de Psicología de Austria, encontraron que las

presiones de trabajo originan el consumo excesivo de alimentos como el chocolate y las papitas fritas. Al observar a 5.000 pacientes hospitalizados, los investigadores encontraron que era más probable que los más obesos tuvieran trabajos con mucha presión. El informe concluyó que, a fin de evitar las ansias de comer inducidas por el pánico, necesitamos controlar el nivel de azúcar en nuestra sangre con meriendas cada dos horas de alimentos con un alto contenido de carbohidratos, tales como los bananos, a fin de mantener el nivel de azúcar estable.

Estrés:

El potasio es un mineral esencial que ayuda a normalizar el ritmo cardíaco, envía oxígeno al cerebro y regula el balance hídrico del cuerpo. Cuando estamos estresados, nuestro índice metabólico aumenta, reduciendo nuestros niveles de potasio. Estos pueden balancearse de nuevo con la ayuda de una merienda de bananos altos en potasio.

El Fumar:

El banano puede ayudar a las personas a tratar de dejar de fumar, puesto que sus niveles altos de Vitamina C, A1, B6 y B12, así como de potasio y de magnesio, ayudan al cuerpo a recuperarse de los efectos de la abstinencia de la nicotina.

Capacidad intelectual:

Este año, 200 alumnos del colegio Twickenham (Middlesex) recibieron ayuda en sus exámenes mediante el consumo de bananos en el desayuno, durante el recreo y en el almuerzo, en un intento por aumentar su capacidad intelectual. Las investigaciones han demostrado que el alto contenido de potasio de esta fruta puede ayudar en el aprendizaje, ya que hace a los alumnos más despiertos.

Como podemos ver, el banano es realmente un remedio natural para muchos males. Al compararlo con la manzana, tiene 4 veces más proteínas, el doble de carbohidratos, el triple de fósforo, cinco veces más Vitamina A y hierro y el doble de las otras vitaminas y minerales. Además, es rico en potasio y representa uno de los alimentos más económicos que existen.



Así que, quizás sea el momento para cambiar esa famosa frase que dice "An Apple a day keeps the Doctor away" por "Un banano diario es tu Boticario".



... UNA MARCA DE EXPORTACIÓN.

BARRAS ENERGÉTICAS



Miskafruit Élit Full Energy

- ***Sube tus defensas inmunológicas,***
- ***Limpia tu sistema digestivo,***
- ***Potencia tu Energía y Rendimiento al Máximo nivel,***
- ***Fórmula 100% natural, desarrollada para deportistas élite.***

Nuestras barras energéticas son una solución ideal para el desgaste físico e intelectual de estudiantes y deportistas revitalizando su energía vital con proteínas, vitaminas y nutrientes que permiten rendimientos máximos. Los ingredientes que contienen nuestras barras energéticas son: Avena, Maca, Nueces, Almendra, Ajonjolí, pasas, frutos deshidratados: Guineo, Piña, Banano; Panela y Miel de Abejas.

BENEFICIOS DE LAS NUECES

A menudo los alimentos más sencillos son los mejores para su salud, y este es sin duda el caso de los frutos secos, en los cuales la Madre Naturaleza ha creado un paquete casi perfecto de proteínas, grasas saludables, fibra, esteroides naturales, antioxidantes, y muchas vitaminas y minerales.

Las nueces pertenecen a la familia de árboles de frutos secos, junto con las nueces de Brasil, anacardos, avellanas, nuez de macadamia, pacanas, piñones y pistachos. Cada uno tiene su propio y único perfil nutricional.

Entre los frutos secos, se puede decir que las nueces son "el rey", ya que los estudios demuestran que pueden fortalecer la salud de varias maneras en "dosis" muy fáciles de conseguir.

Comer solo una onza de nueces al día (aproximadamente siete nueces sin cascara) podría ser todo lo que se requiere para aprovechar todas sus propiedades benéficas.

Por ejemplo, un cuarto de taza de nueces contiene más de 100 por ciento del valor diario de grasas omega-3 recomendadas de origen vegetal, al igual que grandes cantidades de cobre, manganeso, molibdeno y biotina. Algunas de las investigaciones más interesantes sobre las nueces incluyen:

1. Propiedades Para Combatir el Cáncer

Las nueces pueden ayudar a reducir no solo el riesgo de cáncer de próstata, sino también de cáncer de mama. En un estudio, los ratones que comieron el equivalente para un humano de 2.4 onzas de nueces enteras por 18 semanas tuvieron tumores de próstata significativamente más pequeños y lentos en crecimiento a comparación del grupo de control que consumió la misma cantidad de grasas, pero de distintas fuentes.

En general, una alimentación de nueces enteras redujo el crecimiento de cáncer de próstata de 30 a 40 por ciento. De acuerdo a otro estudio hecho en ratones, el equivalente para un humano de solo dos puñados de nueces al día, recorto el riesgo de cáncer de mama a la mitad, e hizo que el crecimiento del tumor fuera más lento en un 50 por ciento.

2. Salud del Corazón

Las nueces contienen el aminoácido l-arginina, el cual proporciona múltiples beneficios vasculares a personas con enfermedades del corazón, o aquellos con mayor riesgo a enfermedades del corazón debido a múltiples factores de riesgos cardiacos.

Si tiene problemas de herpes, quizá querrá evitar o limitar el consumo de nueces, ya que contienen altos niveles de arginina que puede agotar el aminoácido lisina, el cual puede provocar una recurrencia de herpes.

Las nueces también contienen grasas de origen vegetal omega-3 ácido alfa-linolénico (ALA, por sus siglas en inglés) el cual es antiinflamatorio y puede prevenir la formación de coágulos sanguíneos patológicos. Algunas investigaciones demuestran que las personas que consume una dieta alta en ALA son menos propensas a sufrir un ataque fatal al corazón y tiene casi un 50 por ciento menos riesgo de sufrir una muerte cardiaca repentina.

El comer solo cuatro nueces al día ha demostrado elevar significativamente los niveles en la sangre de ALA, lo cual es saludable para el corazón. Consumir nueces también favorecer los niveles saludables de colesterol.

Otras investigaciones, encontraron que comer solo una onza de nueces al día puede reducir el riesgo cardiovascular, y entre aquellos con alto riesgo cardiovascular, el aumentar la frecuencia del consumo de nueces redujo significativamente el riesgo de muerte.

3. Antioxidantes potentes y poco Comunes

Los antioxidantes son cruciales para la salud, ya que se cree que ayudan a controlar qué tan rápido uno envejece al combatir los radicales libres, los cuales son el centro del deterioro relacionado con la edad.

Las nueces contienen varios antioxidantes únicos y poderosos encontrados solo en pocos alimentos comunes. Estos incluyen juglone quinona, tellimagrandin tanino y morín flavonol.

Las nueces contienen antioxidantes tan poderosos para erradicar radicales libres que investigadores las han nombrado como "increíbles", e investigaciones han demostrado que los polifenoles de la nuez pueden ayudar a prevenir el daño de hígado inducido químicamente.

En otro estudio, investigadores encontraron que los frutos secos, especialmente las nueces, contienen potentes poderes antioxidantes. Los polifenoles de las nueces tuvieron la mejor eficacia entre los frutos secos probados y la más alta cantidad de actividad de lipoproteína. Los investigadores concluyeron que:

"Los frutos secos son ricos en el antioxidante polifenol, que ligado a lipoproteínas inhibe el proceso oxidativo que conduce al aterosclerosis in vivo. En estudios de suplementación humana se ha demostrado que los frutos secos mejoran el perfil lipídico, aumentan la función endotelial y reducen la inflamación, todo sin causar aumento de peso."

4. Control de Peso

Agregar cantidades saludables de frutos secos, como las nueces a su alimentación, puede ayudarle a mantener su peso ideal a largo plazo. En una revisión de 31 ensayos, aquellas personas que incluyeron frutos secos adicionales a su alimentación o frutos secos sustituidos por otros alimentos perdieron aproximadamente 1.4 libras y media pulgada de la cintura. Comer nueces también está asociado con el incremento de saciedad después de solo tres días.

5. Salud Reproductiva Mejorada en Hombres

Uno de los beneficios menos conocidos de las nueces es su impacto en la fertilidad masculina. Entre hombres que llevan una alimentación estilo Occidental, añadiendo 75 gramos (un poco más de media taza) de nueces diariamente, mejora significativamente la calidad de los espermatozoides, incluyendo, vitalidad, movilidad y morfología.

6. Salud Mental

Las nueces contienen una serie de compuestos neuroprotectores, incluyendo vitamina E, ácido fólico, melatonina, grasas, omega 3 y antioxidantes. Investigaciones demuestran que el consumo de nueces puede ayudar a la salud mental, incluyendo el incremento de razonamiento inferencial en jóvenes.

Un estudio también encontró que consumir alimentos altos en antioxidantes como las nueces, "puede disminuir la vulnerabilidad del estrés oxidativo que ocurre con el envejecimiento," "incrementar el lapso de salud," y así mismo "mejorar la función cognitiva y motriz del envejecimiento."

7. Diabetes

La grasa benéfica en las nueces ha demostrado mejorar los parámetros metabólicos en personas con diabetes tipo 2. Los adultos con sobrepeso y con diabetes tipo 2 que comieron un cuarto de taza de nueces al día, tuvieron una reducción significativa en los niveles de insulina en ayunas en comparación con quienes no lo hicieron, y el beneficio se logró en los primeros tres meses.

Por Qué Se Debe Comer la Piel de la Nuez

Para incrementar los impactos positivos en la salud, busque nueces orgánicas y crudas, no irradiadas ni pasteurizadas.

Esté consciente que las nueces son altamente perecederas y sus grasas saludables fácilmente se descomponen. Si compra nueces peladas en bulto, evite las que tengan apariencia arrugada y huelan rancias, o las que no pueda comprobar que son frescas.

Por el Dr. Mercola

BENEFICIOS DE LA ALMENDRA

La almendra es una oleaginosa que afortunadamente puedes encontrar durante todo el año, su sabor agradable y versátil le permite formar parte de platillos dulces o salados, o bien ser una saludable colación.

Estudios realizados por médicos investigadores han demostrado que el consumo habitual de almendras, una porción aproximadamente 5 veces por semana, tiene numerosos beneficios para la salud, entre los cuales destacan:

1. **Reducir el riesgo de padecer un infarto y otras enfermedades cardiovasculares.** Las almendras protegen las paredes de las arterias pues son ricas en grasas monoinsaturadas, y cuando se combinan con una forma saludable de comer, ayuda en la reducción de los niveles de colesterol LDL en tan solo 2 semanas, según un estudio publicado en el British Journal of Nutrition.
2. **Son ricas en grasas saludables por lo que ayudan a mantener un peso adecuado.** Las personas que consumen almendras son más delgadas que las que no las consumen.

Todos sus nutrientes favorecen el buen funcionamiento del metabolismo. Algunos estudios han sugerido su uso para favorecer la pérdida de peso, pues su consumo como colación favorece la saciedad con menor cantidad de alimento en la siguiente comida.

3. **Son excelente alimento para el cerebro.** Su consumo puede reducir el riesgo de presentar Alzheimer; además aumenta la función cerebral, de manera que este órgano se mantenga en total actividad, incrementando la capacidad intelectual y la longevidad. De este modo se logra tener una edad adulta con más lucidez para disfrutar de la vida.
4. **Adecuadas para personas con diabetes.** Las investigaciones han demostrado que el consumir almendras acompañando otros alimentos reduce su índice glicémico, es

decir disminuye el aumento de azúcar en sangre después de comer por lo que puede ayudar a mantener la glucosa bajo control.

5. Ayudan a fluir energía por todo el cuerpo. Las almendras son ricas en manganeso y cobre; dos minerales que intervienen en la producción de energía dentro de las células en conjunto con la vitamina B2 (riboflavina).

Las almendras, y en general todas las oleaginosas, son alimentos que nos aportan importantes cantidades de fibra, proteínas, minerales, vitaminas del grupo B, vitamina E, y grasas saludables. Entre los minerales destacan hierro, fósforo, magnesio, potasio, zinc y calcio.

SÉSAMO O AJONJOLÍ: PROPIEDADES Y BENEFICIOS

¿Sabías que el sésamo es uno de los cultivos más antiguos de la humanidad y ya desde la antigua Grecia se conocían sus **propiedades curativas**?

El sésamo constituye un alimento tradicional, que posee la facultad de **fortalecer el sistema nervioso**, por lo que está recomendado en problemas como el **agotamiento**, el [estrés](#), o el [insomnio](#).

Está indicado en **estados carenciales** como [osteoporosis](#), **debilidad ósea**, [pérdida del cabello](#), **caries**, **encogimiento de las encías** y **debilidad pulmonar**, entre otras dolencias...

¿Quieres saber para qué más es bueno el sésamo?

Propiedades del sésamo o ajonjolí

- Alimento de gran calidad,
- Alcalinizante de la sangre,
- Energético,
- Mineralizante,
- Reconstituyente muscular y nervioso,
- Potenciador de la memoria y las facultades intelectuales,
- Protector circulatorio,
- Laxante.

Beneficios del sésamo o ajonjolí

Las semillas de sésamo poseen una **cantidad elevada de proteínas**, además de ser ricas en metionina, un aminoácido esencial. Las grasas que contiene son “grasas buenas”, es decir, insaturadas.

Éstas, junto a la también presente lecitina, convierten a las semillas en un **alimento que contribuye a reducir los niveles de colesterol sanguíneo**.

También son una **fente importante de diferentes minerales como el calcio**, que interviene en la formación de huesos y dientes; **el zinc**, mineral que participa en el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas; **y el hierro**.

Por último, las semillas de sésamo poseen **buenas cantidades de fibra**, por lo que su consumo resulta beneficioso para la regulación de la función intestinal.

Para qué sirve el sésamo o ajonjolí

El sésamo se utiliza:

- ✓ Para **estados carenciales** como osteoporosis, debilidad ósea, pérdida del cabello, caries, encogimiento de las encías y debilidad pulmonar,
- ✓ Para **problemas nerviosos** como agotamiento, estrés, pérdida de memoria, depresión, irritabilidad, insomnio,
- ✓ Excelente complemento nutritivo para **personas sometidas a gran actividad mental o intelectual**,
- ✓ **Ayuda a soportar exigencias físicas** como prácticas deportivas, embarazo, lactancia o períodos de convalecencia.
- ✓ **Como afrodisíaco**, pues ayuda a mantener la capacidad sexual,
- ✓ Para **problemas circulatorios**, ya que su capacidad de disminuir el [colesterol](#) en sangre lo hace indicado en arteriosclerosis, prevención de infarto de miocardio y de trombosis arterial,
- ✓ En casos de [hemorroides](#)
- ✓ Para **irregularidades menstruales** (amenorrea y dismenorrea).

Ventajas del sésamo o ajonjolí

En los últimos años se han podido descubrir los insospechados beneficios del sésamo, en particular debido a sus **lignanos**:

- Incrementa en los tejidos los niveles de vitamina E del tipo gamma tocoferol, que tal vez sea la forma más importante de vitamina E. Esta vitamina es un importante antioxidante.
- son antiinflamatorios y **potencian la efectividad de los ácidos grasos omega 3**.
- podrían ayudar a **reducir grasa corporal** en tanto potencian la oxidación de grasas en el hígado.

Efectos Secundarios del sésamo o ajonjolí

No han sido descritas contraindicaciones del sésamo o ajonjolí, salvo en aquellas personas que experimenten alergia al mismo o a alguno de sus componentes.

Como ocurre con otras semillas, el abuso de semillas de sésamo o ajonjolí puede ocasionar trastornos gastrointestinales diversos.

PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE LA AVENA EN HOJUELA

La avena es uno de los cereales más completos y saludables que existen. Es muy nutritivo y energético y se recomienda consumirlo en el desayuno para comenzar el día con mucha energía.

Propiedades y Beneficios de la Avena en Hojuela para la Salud:

- ✓ La avena es el cereal que contiene mayor concentración de vitaminas y minerales.
- ✓ Contiene grasas insaturadas y ácido linoleico, consideradas como grasas buenas para el cuerpo.
- ✓ Contiene gran cantidad de fibra que ayuda a reducir el colesterol LDL.
- ✓ Contiene carbohidratos de absorción lenta, lo cual permite un efecto de saciedad más prolongado, ideal para hacer dieta.
- ✓ Controla los niveles de azúcar en la sangre.
- ✓ Mejora el tránsito intestinal evitando el estreñimiento.
- ✓ Mejora la memoria, evita el estrés y el insomnio por sus carbohidratos.
- ✓ Contiene betaglucanos, ingrediente funcional que absorbe el colesterol y los ácidos biliares del intestino, evitando así que los compuestos nocivos pasen al organismo, para luego ser eliminados de forma natural.

BENEFICIOS DEL COCO

En esta época de sol y vacaciones es oportuno destacar las bondades de uno de los regalos de la naturaleza más saludables y deliciosos, “**el coco**”.

El nombre coco proviene de la era de los descubrimientos, pues a los exploradores portugueses que lo trajeron a Europa su superficie marrón y peluda les recordaba a las historias sobre el Coco que se les cuenta en España y Portugal a los niños pequeños para asustarles. A continuación te presentamos algunos beneficios de esta exótica fruta.

1. **Tiene propiedades suavizantes.** Razón por la cual se suele usar como ingrediente en bronceadores, champús, jabones, acondicionadores, bálsamos labiales.
2. **El coco tiene un alto contenido en proteínas y son bajo en hidratos de carbono.** Son también fuente de ácido fólico, de todos los tipos de vitamina B, y de minerales como calcio, magnesio y potasio.
3. **El coco es un alimento apropiado en la diabetes y la obesidad.** Además, puede utilizarse para combatir las lombrices y otros parásitos intestinales. Para ello, hay que comer una cucharada de coco rallado fresco en el desayuno todos los días, hasta finalizar la cura.

4. **El coco es diurético y laxante.** Estimula varios procesos del aparato digestivo, ayuda a eliminar el exceso de alcohol del organismo, aumenta las plaquetas y ayuda a combatir la enfermedad del dengue.
5. **El aceite de coco tiene propiedades calmantes y regenerativas,** además de ser antioxidante, antibacterial y anti-hongos.
6. **La leche de coco es muy diurética e ideal para combatir la retención de líquidos.** Tiene un alto contenido en fibra que ayuda con los problemas de estreñimiento.
7. **La pulpa de este fruto caribeño es rica en magnesio, calcio y fósforo.** Fortifica las uñas, el cabello y los dientes.
8. Es muy bueno para prevenir las manchas cutáneas.
9. El coco ayuda también al sistema nervioso y muscular.
10. Estudios recientes vinculan al coco con tratamientos para diversas enfermedades, como neumonía y Alzheimer.

Consejos para aprovechar los beneficios del coco en una dieta:

No tienes que estar en una dieta baja en carbohidratos o alta en grasas para aprovechar los beneficios del coco para la salud y el cuerpo. La grasa saludable consumida con moderación trae beneficios al organismo, peso, estado de ánimo y la salud del corazón.

BENEFICIOS DE LAS PASAS DE UVA

Entre otros beneficios, básicamente:

1. **Estreñimiento:** Estas agregan la fibra a los alimentos por el tracto intestinal y ayuda a proporcionar el alivio del estreñimiento. La clase de fibra en las pasas de uva se considera la fibra insoluble, porque absorbe el agua y gana el volumen de esa manera.
2. **Prevención del cáncer:** Las pasas de uva tienen altos niveles de catequinas, que son antioxidantes poli fenólicos en la sangre. Antioxidantes recogen los radicales libres que flotan alrededor del cuerpo y causan estragos en los sistemas órganos y células.
3. **Hipertensión:** Durante muchos años, algunas personas han creído que las pasas de uva tienen el poder de reducir la presión sanguínea y protegen la integridad de la salud del corazón, pero era recientemente que los expertos comenzaron los estudios intensivos sobre estas afirmaciones. Los resultados, aunque todavía no está definitivo absolutamente sobre cómo las pasas redujeron la presión sanguínea, mostraron una correlación positiva entre reducir la hipertensión y el consumo de las pasas de uva. Muchos de los nutrientes llenados en las pasas de uva son beneficiosos, pero los expertos creen que es el alto nivel de potasio en las pasas de

uva que ayuda en esta enfermedad. El potasio es una forma bien investigada para reducir la tensión de los vasos sanguíneos y disminuye la presión sanguínea.

4. **Diabetes:** En numerosos estudios, las pasas de uva se han demostrado para bajar la reacción de la insulina Postprandial, significa que después de comer, las pasas de uva pueden ayudar a alcanzar los niveles de la insulina en pacientes de diabetes. Modula la absorción de azúcar por el cuerpo, haciéndolo más uniforme y estable, reduciendo las posibilidades de las emergencias o complicaciones de salud para las personas que sufren ambas tipos de diabetes mayores. Las pasas de uva también ayudan a regular la liberación de leptina y grelina, que son las hormonas responsables para informar al cuerpo cuando está hambriento o está lleno
5. **Anemia:** Las pasas de uva contienen una cantidad considerable de hierro que ayuda directamente en el tratamiento de la anemia. También contienen muchos miembros de vitamina del complejo B que son esenciales para la formación de sangre nueva. El alto contenido de cobre en las pasas de uva también ayuda a la formación de glóbulos rojos.
6. **Fiebre:** Los fitonutrientes fenólicos, muy conocidos por sus propiedades germicidas, antibiótico y antioxidante, se encuentran abundantemente en las pasas de uva y pueden ayudar a curar fiebres por combatir infecciones virales y bacterianas.
7. **Cuidado de los ojos:** Las pasas de uva contienen fitonutrientes polifenólicos que tienen propiedades antioxidantes. Estos fitonutrientes son muy buenos para la salud ocular, como protegen los ojos de los daños causados por los radicales libres (antioxidantes), en la forma de degeneración macular, debilitamiento de la visión y las cataratas relacionadas con la edad. Además de sus cualidades antioxidantes, las pasas de uva contienen cantidades significativas de A-beta caroteno vitamina A y A-caroteno, todos son esenciales para una buena salud ocular.
8. **Acidosis:** La Acidosis es un estado de aumento de la acidez de la sangre (también conocida como la toxicidad de la sangre) o de los gases en el sistema respiratorio. La fuente de ácidos para ambas condiciones es el estómago. Este aumento de la acidez puede ser muy perjudicial para el cuerpo como puede llevar a una serie de problemas de salud tales como forúnculos, enfermedad de la piel, daño a los órganos internos, artritis, gota, cálculos renales, pérdida de cabello, enfermedades del corazón, tumores e incluso cáncer.
9. **Disfunción sexual:** Las pasas de uva por largo tiempo han sido conocido para estimular la libido y provocar la excitación, principalmente debido a la presencia de un aminoácido llamado Arginina, que es beneficiosa en el tratamiento de las disfunciones eréctiles. Arginina también aumenta los niveles de la motilidad del esperma, que puede aumentar las posibilidades de concepción cuando tener relaciones sexuales.

10. Salud Ósea: El calcio, que es el elemento principal de nuestros huesos, está presente en las pasas de uva, y estos frutos secos son también una de las mejores fuentes de boro, un micronutriente. Para aquellos que no saben, el micronutriente es un nutriente requerido por el cuerpo en cantidad muy pequeña en comparación con otros alimentos que deben ser consumidos diariamente en cantidades significativas. El boro es necesario para la formación de hueso adecuada y la absorción eficiente del calcio. El potasio es otro nutriente esencial encontrado en las pasas de uva que puede ayudar en fortalecer los huesos y promover el crecimiento de los huesos, de este modo reduce las posibilidades de la osteoporosis en todo tipo de gente.

11. Cuidado dental: El ácido oleanólico, uno de los fitoquímicos presentes en las pasas de uva, desempeña un papel crucial en la protección de sus dientes contra la caries, cavidades y fragilidad de los dientes. Previene efectivamente el crecimiento de *Streptococcus Mutans* y *Porphyromonas Gingivalis*, dos de las especies bacterianas que son más responsables para las caries y otros problemas dentales. Además, es rica en calcio que es bueno para promover la salud dental, así previene la ruptura o descamación de los dientes y esmalte mientras haciéndolos más fuertes.

Otros beneficios:

Las fibras de las pasas de uva también ayudan a promover la excreción de la bilis del cuerpo y estimulan la quema de colesterol, así promueve la buena salud cardíaca. Además, la cantidad de fibra en las pasas de uva ayuda a limpiar literalmente las toxinas y materiales dañinos en el tracto digestivo, que puede proteger la gente de enfermedades intestinales adicionales y cuando las toxinas se salen, el crecimiento bacteriano se elimina.

Al haber dicho todo, hay algunos factores de riesgo cuando se consume excesivo las pasas de uva. Las Pasas de uva son bastante altas en calorías, casi 500 calorías en un típico cuadro, que puede causar la ganancia de peso rápidamente si usted no se tome cuidado.

LOS GRANDES BENEFICIOS DE LA PANELA

Tiene un sabor distinto al de los otros tipos de azúcares que la gente comúnmente utiliza en la mesa de sus hogares. Sin embargo, las diferencias no solo radican en el gusto de este ‘manjar’, sino también en sus grandes propiedades para el bienestar y buena salud del ser humana.

Debido a la perfecta conservación de sus nutrientes constituye un buen alimento para su consumo diario. “A diferencia del azúcar, que durante el proceso de refinamiento pierde todas las vitaminas y minerales, la panela mantiene en su composición elementos como la provitamina A, hierro, potasio, zinc y magnesio; elementos importantes para nuestra salud”, comenta la nutricionista Elizabeth Gómez.

A pesar de ser utilizado más para endulzar las bebidas, la panela también puede ser consumida en las comidas o directamente. Tiene un sabor agradable y puede ser muy beneficiosa en muchas recetas por su menor cantidad de sacarosa.

Mejor que el azúcar refinado

La panela se la elabora a partir de la evaporación del jugo de la caña de azúcar a altas temperaturas, por lo que se la podría considerar como un producto más sano y concentrado que otros. De esta cocción se obtiene la masa que posteriormente se convertirá en el producto final.

“Este producto también posee, en menores cantidades, vitaminas B, D y E; excelentes elementos para la adecuada conservación de la piel. También contiene antioxidantes”, comenta el nutricionista Eduardo Salgado.

Otras propiedades

El consumo apropiado de la panela también ayuda a combatir estados de cansancio, fatiga y resfriados, además de aportar una buena cantidad de energías a nuestro organismo.

“Cuando alguien siente fatiga o cansancio generalmente se le da algo dulce, debido a que estos alimentos ofrecen calorías al cuerpo que posteriormente se convierten en energía. Esto ayuda a salir de este tipo de estados”, explica Salgado.

MIEL DE ABEJAS – PROPIEDADES Y BENEFICIOS

Las propiedades de la miel de abeja son ampliamente conocidas, y sus beneficios en el cuerpo humano son altamente valorados

La miel de abeja es un producto que las abejas producen a partir de la transformación del néctar de las flores, y que es usado con propósitos de alimentación completa en la colmena. La miel de las abejas ha sido ampliamente estudiada por sus grandes cantidades de propiedades como antiséptico, fortificante, calmante, laxante, diurético y bactericida, y beneficios para el cuerpo humano.

La miel de abejas domesticadas en general tiene un rico sabor y es utilizado principalmente para endulzar y preparar algunos alimentos, pero el principal beneficio de la miel se encuentra en sus propiedades anti-bacteriales, anti-inflamatorias, antisépticas y calmantes.

Tomar una cucharadita de miel de abejas en el desayuno nos proporciona y beneficia con más energía para nuestras actividades físicas diarias.

Otro beneficio de la miel de abeja con limón alivia las molestias de la garganta, a calmar la tos y bajar la fiebre.

Una propiedad de la miel de abeja poco conocido es que ayuda a las personas que sufren de úlceras gástricas, solo tomate una cucharadita de miel en ayunas y no consumas alimentos por al menos una hora.

La miel de abeja te ayuda a mantenerte alejado de infecciones debido a sus propiedades antisépticas.

Las heridas y quemaduras también se curan con miel de abejas, ya que sus propiedades antisépticas y cicatrizantes ayudan a evitar infecciones y benefician con la aceleración la cicatrización de la piel.

La miel de abeja es un alimento prebiótico, que contiene oligosacáridos propios que aumentan la población de la flora bacteriana de forma natural, mejorando la salud digestiva y del sistema inmunológico.

Otras propiedades de la miel de abeja

Además de ser eficaz para tratar heridas de la piel, la tos y otras afecciones respiratorias, así como de tener efectos calmantes en el cuerpo; la miel de abeja también es conocido por sus beneficios en el tratamiento de alergias, reducción del colesterol, prevención de problemas de corazón y el estreñimiento debido a sus efectos laxantes.

Dos o tres cucharaditas al día de miel de abeja son la dosis perfecta para endulzar tus platos sin engordar; si tienes alguna infección puedes incrementar la dosis un poco para cubrir tus requerimientos. ¡Recuerda que los beneficios de la miel se ven con el tiempo, y su uso frecuente es aconsejable pero no te pases porque engordaras!

Escrito por: **Equipo de Ellasabe**

LA MACA – PROPIEDADES Y BENEFICIOS

Maca etimológicamente en lengua chibcha significa buen alimento (CA) que crece en altura (MA). En 1843 se identifica la maca científicamente como *Lepidium meyenii*, y en 1988 se le da el nombre con el que hoy se conoce mayoritariamente: *Lepidium peruvianum*.

La maca es NUTRACEÚTICA: un alimento que provee beneficios para la salud más allá de sus principios nutricionales básicos. Entre éstos destacan:

Vitaminas: B1, B2, B3, B6, C, E Minerales y oligoelementos: hierro, calcio, zinc, manganeso, magnesio, potasio, fósforo, cobre. Aminoácidos esenciales: todos excepto triptófano. Ácidos grasos: omega 3, 6 y 9, ác. linolénico, palmítico y oleico. Otros: fitosteroles, alcaloides (macaina 1, 2, 3 y 4), isocianatos, glucosinolatos, flavonoides, saponinas, macacidas, alcamidas

Beneficios generales de la maca:

- La maca es un alimento superior, saludable, energético, reconstituyente, vigorizante y estimulante natural, apto para ser consumido por niños, jóvenes, adultos y ancianos.
- Por su acción en la microcirculación activa las neuronas, revitalizando las funciones cerebrales. y estimula la memoria.
- Aumenta la libido, en hombres y mujeres.
- Estimula la formación y maduración de glóbulos rojos (antianémica).
- ☐ Es un eficaz antioxidante, estimula el sistema inmune.
- Regula el colesterol. Estimula la glándula tiroides (mejora el hipotiroidismo).
- Incrementa la actividad del páncreas (ayuda en la diabetes)
- ☐ La maca previene el envejecimiento. Rejuvenece la piel y el cabello.
- Posee propiedades antiestrés y antidepresivas.
- Favorece la calcificación y desarrollo de los huesos en niños, reduce la osteoporosis.
- Útil en el tratamiento de pacientes con fracturas, raquitismo y osteomalacia.