



Conoce todas las propiedades de esta fruta

## Descripción

Ya ha comenzado la temporada de la fresa y las fruterías están repletas de bandejas de esta deliciosa fruta. Solo, con nata o con zumo de naranja, lo cierto es que a casi todo el mundo le gusta este alimento. Además, es un producto con muchas propiedades nutricionales, muy recomendable para la salud. A continuación, destacamos algunos de los beneficios de comer fresas y lo que sucede en tu cuerpo cuando las tomas a diario.



## **La fruta para mayores de 50 años que mejora la memoria y controla el colesterol**

### **Beneficios de comer fresas**

Las fresas son una fruta deliciosa y nutritiva que se puede disfrutar fresca o agregar a una variedad de platos y recetas. Estos son algunos de los beneficios que se han relacionado con el consumo diario de fresas:

- **Rica en vitamina C:** las fresas son una excelente fuente de vitamina C, un nutriente esencial que ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable y a prevenir enfermedades.
- **Reducción del riesgo de enfermedades crónicas:** las fresas contienen antioxidantes que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.

- **Beneficios para la salud del corazón:** las fresas tienen un alto contenido de flavonoides y antocianinas, que pueden ayudar a reducir la presión arterial y mejorar la salud general del corazón.
- **Bueno para la salud digestiva:** las fresas son una buena fuente de fibra, lo que las convierte en una excelente opción para mejorar la digestión y prevenir el estreñimiento.
- **Ayuda a mantener la piel saludable:** la vitamina C que se encuentra en las fresas también puede ayudar a mantener la piel saludable y prevenir el envejecimiento prematuro.



**¿Qué sucede si comes almendras todos los días?**

**¿Qué pasa si comes fresas todos los días?**

En general, las fresas son una fruta muy nutritiva y saludable que se puede disfrutar en cualquier momento del día. Agregar fresas a su dieta diaria puede ayudar a mejorar la salud general y

proporcionar una variedad de nutrientes y beneficios para el cuerpo.



## Así reacciona tu cuerpo cuando tomas jugo de limón todos los días

Eso sí, evita añadir azúcar, nata, chocolate u otros aditivos grasos y calóricos. Lo mejor es tomar las fresas puras o con un poco de zumo de limón o naranja.

Las fresas son muy ligeras y tienen mucha fibra. pixabay

## ¿Cuántas fresas puedes comer al día?

Puedes comer fresas varias veces al día. Para el desayuno junto con un yogur natural, para el almuerzo, como postre para el almuerzo o como merienda.

El delicioso batido de fresa para un snack saludable y adelgazante

Las fresas son muy bajas en calorías y altas en fibra, por lo que puedes obtener fácilmente una o dos porciones al día.

**Fecha de creación**

marzo 2023