



## Aquí hay cinco razones para chicozapote

Nutrición, 31/07/2021



El verano es la época perfecta del año para disfrutar de sus frutas

favoritas. Y dada la plétora de opciones que ofrece la temporada, es natural que se ignoren algunas frutas en favor de las más populares. Una de esas frutas que no recibe su merecido es el chicozapote, también conocido en muchas partes del país como "chico".

Chicozapote era rico en calcio. Debido a esto, ayuda a promover la salud ósea. Además del calcio, también es una buena fuente de minerales como magnesio, potasio, zinc, cobre, fósforo y selenio que ayudan a fortalecer los huesos. Chicozapote está cargado de antioxidantes. También es rico en vitaminas A, B, C y ayuda a estimular la inmunidad del cuerpo.

Chicozapote también ofrece una "explosión de fibra". Las fibras dietéticas de la fruta actúan como un buen elemento disuasorio del estreñimiento. Además de esto, también previene el síndrome del intestino irritable (SII).

La fruta también jugó un papel en la reducción de la presión arterial. El chicozapote es rico en magnesio y potasio. Mientras que el magnesio ayuda al funcionamiento normal de los vasos sanguíneos, el potasio ayuda a regular la presión arterial y la circulación. Además, también es rico en hierro y, por lo tanto, es útil para las personas que luchan contra la anemia.

La fruta es "excelente para el cabello y la piel". Dado que está cargado de nutrientes y ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo,

no es de extrañar que el chicozapote ayude a mantener el cabello y la piel saludables e hidratados. También promueve la producción de colágeno y previene el crecimiento de arrugas profundas.

No es de extrañar que al chicozapote también se le conozca como comida 'feliz'.

Si buscas una forma divertida de añadir chicozapote a tu dieta, puedes tomarlo con tu desayuno o después de un entrenamiento en forma de batido. Recomendamos que lo combine con algunos dátiles para darle a la bebida una consistencia lujosa.