

- NOVIAS
 - ESTARGUAPA
 - MODA
 - GENTE
 - COCINA
 - NIÑOS
 - VIAJES
 - ESTAR BIEN**
 - Fitness
 - Alimentación
 - Bienestar
 - Videos
 - Agenda de direcciones
 - OCIO
 - TRABAJO
 - DECORACIÓN
- 🔍 BUSCADOR
-
- En Google
- En Telva.com
- TELVA.com mi página de inicio

PORTADA > ESTAR BIEN > ¿FRUTAS? SÍ PERO TE DECIMOS CÓMO

📷 ¿FRUTAS? SÍ PERO TE DECIMOS CÓMO

← IR AL REPORTAJE

← ANTERIOR

SIGUIENTE →



📌 ¿Frutas? Si. Te decimos cómo

Piña

Lo mejor: Acelera la reparación de los tejidos, ayuda en la digestión proteica y favorece la eliminación de líquidos retenidos y toxinas. Su valor calórico (46) es moderado y su acción diurética y antiinflamatoria estimula tu sistema inmune, te ayuda a eliminar toxinas y a que tu glándula tiroides funcione correctamente.

Lo peor: Por otro lado también se dice que frutas como la piña tienen el efecto de quemar grasas, sin embargo, aún no se ha descubierto que este alimento cumpla tal función. Esto simplemente se logra haciendo más ejercicio.

(Valeria Castagna, Médico-Nutricionista de la Clínica Ravenna)

← ANTERIOR

SIGUIENTE →

publicidad

TELVAVIP

Los mejores concursos chic

Las noticias más glamourosas

Haz tus compras más exclusivas

