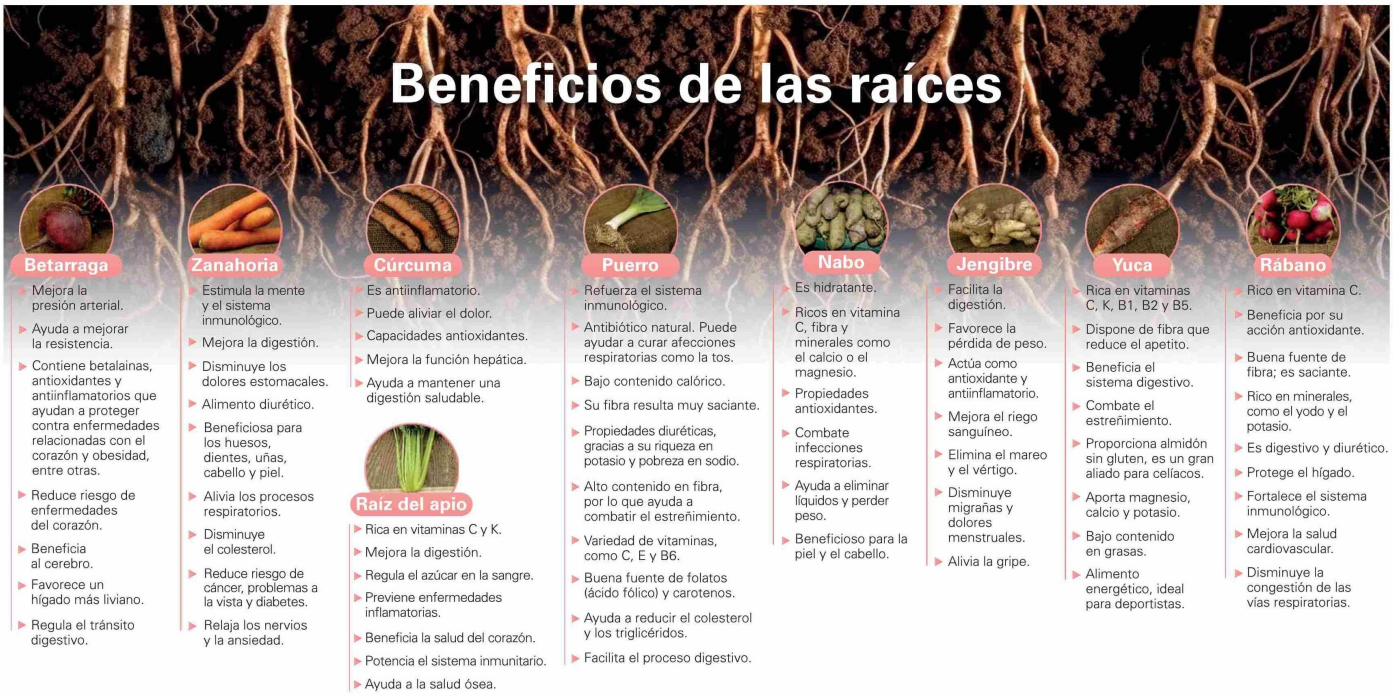
LITORALPRESS

Fecha: 14-09-2023
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Edición Especial II
Tipo: Noticia general
Título: **Beneficios de las raíces**

Pág. : 4
Cm2: 458,8
VPE: $ 6.027.425

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Beneficios de las raíces



Betarraga

- Mejora la presión arterial.
- Ayuda a mejorar la resistencia.
- Contiene betalainas, antioxidantes y antiinflamatorios que ayudan a proteger contra enfermedades relacionadas con el corazón y obesidad, entre otras.
- Reduce riesgo de enfermedades del corazón.
- Beneficia al cerebro.
- Favorece un hígado más liviano.
- Regula el tránsito digestivo.

Zanahoria

- Estimula la mente y el sistema inmunológico.
- Mejora la digestión.
- Disminuye los dolores estomacales.
- Alimento diurético.
- Beneficiosa para los huesos, dientes, uñas, cabello y piel.
- Alivia los procesos respiratorios.
- Disminuye el colesterol.
- Reduce riesgo de cáncer, problemas a la vista y diabetes.
- Relaja los nervios y la ansiedad.

Cúrcuma

- Es antiinflamatorio.
- Puede aliviar el dolor.
- Capacidades antioxidantes.
- Mejora la función hepática.
- Ayuda a mantener una digestión saludable.

Raíz del apio

- Rica en vitaminas C y K.
- Mejora la digestión.
- Regula el azúcar en la sangre.
- Previene enfermedades inflamatorias.
- Beneficia la salud del corazón.
- Potencia el sistema inmunitario.
- Ayuda a la salud ósea.

Puerro

- Refuerza el sistema inmunológico.
- Antibiótico natural. Puede ayudar a curar afecciones respiratorias como la tos.
- Bajo contenido calórico.
- Su fibra resulta muy saciante.
- Propiedades diuréticas, gracias a su riqueza en potasio y pobreza en sodio.
- Alto contenido en fibra, por lo que ayuda a combatir el estreñimiento.
- Variedad de vitaminas, como C, E y B6.
- Buena fuente de folatos (ácido fólico) y carotenos.
- Ayuda a reducir el colesterol y los triglicéridos.
- Facilita el proceso digestivo.

Nabo

- Es hidratante.
- Ricos en vitamina C, fibra y minerales como el calcio o el magnesio.
- Propiedades antioxidantes.
- Combate infecciones respiratorias.
- Ayuda a eliminar líquidos y perder peso.
- Beneficioso para la piel y el cabello.

Jengibre

- Facilita la digestión.
- Favorece la pérdida de peso.
- Actúa como antioxidante y antiinflamatorio.
- Mejora el riego sanguíneo.
- Elimina el mareo y el vértigo.
- Disminuye migrañas y dolores menstruales.
- Alivia la gripe.

Yuca

- Rica en vitaminas C, K, B1, B2 y B5.
- Dispone de fibra que reduce el apetito.
- Beneficia el sistema digestivo.
- Combate el estreñimiento.
- Proporciona almidón sin gluten, es un gran aliado para celíacos.
- Aporta magnesio, calcio y potasio.
- Bajo contenido en grasas.
- Alimento energético, ideal para deportistas.

Rábano

- Rico en vitamina C.
- Beneficia por su acción antioxidante.
- Buena fuente de fibra; es saciante.
- Rico en minerales, como el yodo y el potasio.
- Es digestivo y diurético.
- Protege el hígado.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Mejora la salud cardiovascular.
- Disminuye la congestión de las vías respiratorias.

EDITOR: Arturo Catalán A.; **SUBEDITORA:** Graciela Almendras; **REDACTORES:** Pamela Carrasco, Ana María Pereira, Cristián Méndez, Richard García, Luis San Martín, Sebastián Silva; **DISEÑO:** Estudio Pixel; **FOTOGRAFÍA:** Hypo Photo; **GERENTE COMERCIAL:** Juan Carlos Encina; **EJECUTIVA COMERCIAL:** Jacqueline Bustos G.; **REPRESENTANTE LEGAL:** Alejandro Arancibia; **DIRECCIÓN:** Avenida Santa María 5542, Santiago de Chile; **TELÉFONO:** 2 23301221; **CORREO:** alimentos@mercurio.cl