Sandía

El Fruto y la planta reciben el mismo nombre.

Propiedades

Contiene gran cantidad de agua (aproximadamente, el 90 por 100), vitaminas (A, y) y minerales (magnesio y potasio).

Beneficios

- Previene la deshidratación.
- Ayuda a limpiar el riñón y la sangre.
- Es antioxidante.
- Previene problemas renales y también la hipertensión.
- Previene diferentes tipos de cáncer.
- Ayuda en la cicatrización.
- Mejora los niveles de colesterol.
- Fortalece el sistema nervioso y los huesos.
- Es un buen diurético.

Trucos de belleza

Por la gran cantidad de agua, es una fruta excelente para el cuidado de la piel y el cabello. Además, es muy recomendable comer sandía para mantener el peso a raya.