

POR QUÉ COMER CALABACÍN?

Si está tratando de agregar más plantas a su dieta, el calabacín es una excelente opción. El calabacín también es excelente por sí solo, salteado, a la parrilla o asado y también se puede usar para hornear. El calabacín no solo es fácil de preparar, también es excelente para la salud.

MEJORA LA DIGESTIÓN

Incluir calabacines en su menú puede ayudar a prevenir el estreñimiento.

MEJOR ENVEJECIMIENTO

Debido a que el calabacín es rico en antioxidantes, luteína y zeaxantina, comer calabacín puede ayudar a mejorar el envejecimiento.

AUMENTA LA ENERGÍA

El calabacín es una rica fuente de vitamina B que puede ayudar a aumentar la energía, reducir la fatiga y mejorar el estado de ánimo.

BAJO EN CALORÍAS

Debido a que el calabacín es bajo en calorías y alto en agua y fibra, es un gran alimento para quienes desean reducir el peso corporal.

APOYA LA SALUD DEL CORAZÓN

El calabacín es bajo en grasa y sodio, pero rico en fibra y potasio, lo que ayuda a mantener una presión arterial saludable.

MEJORA LA SALUD OCULAR

El calabacín es una buena fuente de nutrientes que ayuda a mejorar la salud ocular.

Qué lleva un vegetal a la playa? **Un calabacín!** 😊



nwbronxfoodjusticeproject



NW Bronx Food Justice Project

NW Bronx



Food Justice Project

<https://rssny.org/nwbronxfoodjustice/>

Fuente(s)

<https://foodrevolution.org/blog/zucchini-benefits/>