Beneficios alimentos saludables

Beneficios

Los alimentos orgánicos ofrecen una serie de beneficios para la salud y el medio ambiente. En general, son alimentos producidos sin pesticidas, fertilizantes sintéticos o organismos modificados genéticamente, lo que los hace más saludables y sostenibles.

Las investigaciones demuestran que los alimentos orgánicos exponen a los consumidores a menos residuos de pesticidas. Evitar el contacto con residuos de pesticidas puede ser especialmente importante para las personas de algunas edades y etapas de la vida, como durante el embarazo.

Beneficios para la salud

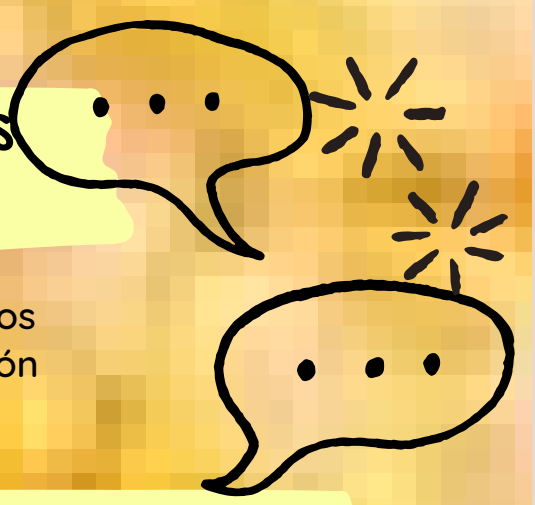
Menor exposición a químicos

Los alimentos orgánicos evitan la exposición a pesticidas y fertilizantes sintéticos, lo que puede ser beneficioso para la salud, especialmente para niños y embarazadas.

Mejor calidad nutricional:

Algunos estudios sugieren que los alimentos orgánicos pueden tener más nutrientes y ácidos grasos omega-3 que los convencionales, según la Organic Trade Association (OTA).

Reducción de la resistencia a los antibióticos:



La agricultura orgánica limita el uso de antibióticos en animales, lo que ayuda a reducir la propagación de bacterias resistentes a los antibióticos.

Fortalecimiento del sistema inmunológico:

El consumo de alimentos orgánicos puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la calidad del sueño y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

PLATANO PAHTAHCONE HAWAIANO

El plátano hawaiano orgánico, o "Hua Moa", ofrece numerosos beneficios para la salud, incluyendo una fuente de energía, minerales y vitaminas. Es rico en carbohidratos, potasio, magnesio y otros nutrientes. Sus beneficios incluyen regulación de la presión arterial, mejora de la digestión, prevención de anemia y mejora del estado de ánimo.

PAHTAHCONE

BENEFICIOS

Fuente de energía

Los carbohidratos del plátano lo convierten en una excelente opción para mantener la energía durante el día.

Regulación de la presión arterial

El potasio ayuda a regular la presión arterial y a prevenir enfermedades cardiovasculares.

Mejora de la digestión

La fibra del plátano contribuye a la salud intestinal, previniendo el estreñimiento y mejorando la digestión.

Prevención de la anemia

El plátano contiene ácido fólico, importante para la producción de glóbulos rojos y la prevención de la anemia.

PAHTAHCONE

BENEFICIOS

Otros beneficios

Estimula la producción de hemoglobina en la sangre, ayudando a combatir la anemia de forma natural. · Consumirlo regularmente puede ayudar a prevenir .

propiedades más relevantes

- Fuente de carbohidratos.
- Gran aporte de vitaminas.
- Fuente de minerales.
- Protege nuestro corazón.
- Reducen la fatiga y el cansancio.
- Previene la anemia.
- Estimula el sistema nervioso.
- Regula la función intestinal.

PAHTAHCONE

BENEFICIOS

Mas energia

PLÁTANOS HAWAIANO
(Hua Moa, Musa sp., Hawaian plantain, plátano hawaiano, plátano filipino)

Beneficios increibles

Planta herbácea perenne nativa del Sudeste de Asia, introducida en África en tiempos prehistóricos y cultivados grandemente en el Sur de la Florida. Su tronco es erecto y de su base salen los retoños. Tiene un rizoma corto, hojas grandes y dispuestas en forma de espiral. Prefiere un suelo arcilloso, calizo o silíceo, que contenga bastante material nitrogenado, que sea permeable, profundo, y bien drenado. No soporta las heladas o los vientos fuertes, debido a que estos pueden provocar la caída del tallo y del fruto. Por otra parte, la falta de agua puede causar que su fruto disminuya en tamaño y en número y no soporta las inundaciones.

Que alimento!!!

Prefiere un clima húmedo y caluroso. Su desarrollo es rápido y puede llegar a crecer de 4 a 25 pies de altura.

Mas Beneficios !!!!

Su fruto es de color verde, puede medir entre 6 a 10 pulgadas de largo y 4 pulgadas de ancho. Este fruto es el más grande entre cualquiera de las otras especies de plátanos cultivadas. Su textura y sabor es diferente a la del plátano regular. Contiene ácido fólico, calcio, fibra, fósforo, magnesio y potasio, etc. Se puede consumir hervido, majado, maduro, frito, tostones, mofongo, chips, pastelón, piononos, postres y en harinas, entre otras alternativas.