



BENEFICIOS DE LA **SANDIA**

5 BENEFICIOS DE LA **SANDIA**

Por aleaDETS y la Fundación Española de Nutrición

1. El 90% de su peso es agua, con lo que aporta muy pocas calorías.
2. La ración de sandía son unos 250 g. Una gran cantidad que nos sacia de forma saludable.
3. Es diurética: nos ayuda a eliminar líquido.
4. Las semillas son fuente de **Vitamina E**, un gran antioxidante.
5. Contiene **LICOPENO**: sustancia que nos protege frente a enfermedades cardiovasculares

