Beneficios y propiedades de la guayaba

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué cantidad de vitamina C aporta la guayaba en comparación con una naranja?

RESPUESTA

La guayaba aporta hasta 4 veces más vitamina C que una naranja.

PREGUNTA

¿Qué beneficios tiene la vitamina C presente en la guayaba?

RESPUESTA

Fortalece el sistema inmunológico.

PREGUNTA

¿Qué compuestos antioxidantes contiene la guayaba?

RESPUESTA

Contiene licopeno, carotenoides y polifenoles.

PREGUNTA

¿Cómo ayudan los antioxidantes de la guayaba al cuerpo?

RESPUESTA

Combaten el envejecimiento celular.

PREGUNTA

¿Por qué la guayaba es buena para la digestión?

RESPUESTA

Su alto contenido de fibra favorece el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.

PREGUNTA

¿Cómo beneficia la guayaba a las personas con diabetes?

RESPUESTA

Su bajo índice glucémico ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre.

PREGUNTA

¿Qué efecto tiene la guayaba en la salud cardiovascular?

RESPUESTA

Ayuda a reducir el colesterol malo (LDL) y mejora la presión arterial.

PREGUNTA

¿Qué propiedades hacen de la guayaba un alimento antioxidante?

RESPUESTA

La presencia de licopeno, carotenoides y polifenoles.

PREGUNTA

¿Qué logotipos aparecen en la fuente del contenido?

RESPUESTA

Los logotipos de la Secretaría de Educación Pública y Aprende.mx.

PREGUNTA

¿Qué organismo respalda la información sobre los beneficios de la guayaba?

RESPUESTA

El Gobierno de México.

Resumen: Propiedades Nutricionales y Beneficios de la Guayaba

Nivel: secundaria

- La guayaba contiene hasta 4 veces más vitamina C que una naranja, fortaleciendo el sistema inmunológico.
- Es rica en antioxidantes como licopeno y polifenoles, que combaten el envejecimiento celular.
- Su alto contenido de fibra mejora la digestión y previene el estreñimiento.
- Tiene un bajo índice glucémico, lo que la convierte en una aliada para controlar la diabetes.
- Favorece la salud cardiovascular al reducir el colesterol malo y mejorar la presión arterial.

Mapa Conceptual

Beneficios y propiedades de la guayaba

Alta en vitamina C

Aporta hasta 4 veces más vitamina C que una naranja | Fortalece el sistema inmunológico

Rica en antioxidantes

Contiene licopeno | Incluye carotenoides y polifenoles | Combate el envejecimiento celular

Buena para la digestión

Alto contenido de fibra | Favorece el tránsito intestinal | Previene el estreñimiento

Aliada contra la diabetes

- Bajo índice glucémico
- Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre

Favorece la salud cardiovascular

- Reduce el colesterol malo (LDL)
- Mejora la presión arterial