

PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE LA

# SANDÍA

- Regula el organismo y al sistema inmunológico.
- Protege el corazón gracias al licopeno pigmento antioxidante, que da su color rojo.

- Es una de las frutas con mayor cantidad de agua.
- Es baja en calorías.

- Mejora la piel.
- Combate el estreñimiento.
- Ayuda a reducir el dolor muscular cuando hacemos ejercicio.