

## ARÁNDANOS - BLUEBERRIES

Los arándanos, esas bayas diminutas de color negro azulado y sabor ligeramente ácido, se revelan como un excelente apoyo para tu salud, por sus grandes cualidades antioxidantes y antiinflamatorias



### Factores de Nutrición

Tamaño Porción 100g

#### Cantidad de la Porción

**Calorías** 46

**% Valores Diarios\***

**Grasas Totales** 0.1g

Ácidos grasos saturados 0.00g

Ácidos grasos poliinsaturados 0.1g

Ácidos grasos monoinsaturados 0g

**Proteína** 0.4g

**Sodio** 2mg

**Carbohidratos Totales** 12g

Fibra 4.6g

Azúcares 4g

Vitamina A 60iu

Vitamina C 13.3mg

Vitamina B6 0.1mg

Calcio 8.0mg

Hierro 0.3mg

Magnesio 6mg

Potasio 85mg

\*Los porcentajes y valores se basan en una dieta de 2000 calorías diarias. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.



Lotización Puertas de Alcalá  
Pasaje S/N, Lote 1. La Planicie  
Quito - Ecuador



[sales@allyouneedinecuador.com](mailto:sales@allyouneedinecuador.com)  
[allyouneedecuador2019@gmail.com](mailto:allyouneedecuador2019@gmail.com)



+593 9 80 588 902  
+593 9 62 549 469  
+593 2 203 1760



PIENSALO  
ANTES DE  
IMPRIMIR



All you need in Ecuador



@allyouneedinecuador



[allyouneedinecuador.com](http://allyouneedinecuador.com)



# ALL YOU NEED IN ECUADOR

[www.allyouneedinecuador.com](http://www.allyouneedinecuador.com)

## ARÁNDANOS - BLUEBERRIES

### BENEFICIOS

- Reduce el riesgo de sufrir cáncer.
- Es antiinflamatorio.
- Rejuvenece.
- Previene enfermedades neurodegenerativas.
- Previene el daño en el ADN.
- Ayuda a luchar contra la diabetes.
- Favorece la presencia de colesterol bueno.
- Reduce la presión arterial

### PROPIEDADES

Los arándanos están entre las frutas con mayor cantidad de nutrientes. Tienen altos contenidos en fibra, vitamina C, vitamina K, manganeso



Lotización Puertas de Alcalá  
Pasaje S/N, Lote 1. La Planicie  
Quito - Ecuador



[sales@allyouneedinecuador.com](mailto:sales@allyouneedinecuador.com)  
[allyouneedecuador2019@gmail.com](mailto:allyouneedecuador2019@gmail.com)



+593 9 80 588 902  
+593 9 62 549 469  
+593 2 203 1760



PIENSALO  
ANTES DE  
IMPRIMIR



All you need in Ecuador



@allyouneedinecuador



[allyouneedinecuador.com](http://allyouneedinecuador.com)