

## MORA - BLACKBERRY

Las moras son frutas o bayas que, a pesar de proceder de especies vegetales que son completamente diferentes, poseen aspecto similar y característico común. Su tamaño es diminuto, entre 1 y 3 cm, dependiendo de la especie.

Hay dos tipos:



### Factores de Nutrición

Tamaño Porción 100g

#### Cantidad de la Porción

**Calorías** 53.00 kcal

% Valores Diarios\*

**Grasas Totales** 0.65g

**Proteína** 1.2g

**Sodio** 1mg

**Carbohidratos Totales** 11.94g

Fibra 6.5g

Azúcares 4.42g

Vitamina B 0.055mg

Vitamina C 26.2mg

Fósforo 29.00mg

Calcio 25.00mg

Hierro 0.69mg

Magnesio 22.00mg

Potasio 151.00mg

Manganesio 0.67mg

Zinc 0.42mg

Ácido Fólico 21.00ug

Niacina 0.598mg

\*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



PIENSA  
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)

## MORA - BLACKBERRY

**Rubus:** Esta planta es originaria de las zonas altas y tropicales de América, encontrándose en Colombia, Ecuador, Panamá, Costa Rica, Guatemala, Honduras, México y Perú, entre otros países. Se desarrolla muy bien en suelos franco arcillosos.

**Morus:** Ha sido cultivada por su fruta comestible, y plantada y naturalizada en el oeste de Europa, Ucrania, y en el este de China.

## BENEFICIOS

- Protegen de muchas enfermedades degenerativas y cardiovasculares
- Ayuda a la función de los nervios, a la contracción de los músculos y a que el ritmo cardiaco se mantenga constante
- Rica en fibra
- Ayuda a reducir el colesterol (propicia la regulación de la glucosa en sangre).

## PROPIEDADES

Son muy ricas en vitamina A, así como en potasio, sobre todo las moras del género Morus y son especialmente ricas en vitamina C, conteniendo cantidades incluso mayores que las de algunos cítricos, además son frutas de bajo valor calórico debido a su escaso aporte de hidratos de carbono, lo que las hace un alimento beneficioso ayudando al metabolismo.



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)