



ALL YOU NEED IN ECUADOR

www.allyouneedinecuador.com

PITAHAYA - DRAGON FRUIT

La pitahaya, también se le conoce como "pitaya" o "fruta del dragón", la cual fue descubierta por primera vez en forma silvestre por los conquistadores españoles en México, Colombia y Centroamérica. Quienes al verla le dan el nombre de "Pitahaya" lo cual significa "fruta escamosa". Existen 2 variedades, la pitahaya amarilla cultivada en zonas subtropicales de Sudamérica y la pitahaya roja.



Factores de Nutrición

Tamaño Porción 1 pitahaya mediana

Cantidad de la Porción

Calorías 54

% Valores Diarios*

Grasas Totales 0.40g

Agua 84.40%

Proteína 1.4g

Sodio 60mg

Carbohidratos Totales 13.20g

Fibra 0.5g

Azúcares 8g

Vitamina C 8mg

Fósforo 26mg

Calcio 10mg

Hierro 1.3mg

*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
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



ALL YOU NEED IN ECUADOR

www.allyouneedinecuador.com

PITAHAYA - DRAGON FRUIT

BENEFICIOS

- Posee propiedades laxantes.
- Retrasa el envejecimiento celular.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Estimula la producción de glóbulos blancos, rojos y plaquetas.
- Puede prevenir la arterioesclerosis.
- Nos ayuda a regular el tránsito intestinal.
- Reduce el riesgo de padecer infarto cerebral y cardiaco.
- Reduce los niveles de ácido úrico o gota.
- Nos ayuda a prevenir los cálculos renales.
- Es ideal para controlar el peso pues contiene bajos niveles de calorías, ayuda a limpiar la sangre liberándola de grasas, es apropiada para reducir el colesterol y ayuda a la formación y mantenimiento óseo.

PROPIEDADES

Esta fruta es rica en Vitamina C, también contiene vitaminas del grupo B (como la B1 o tiamina, B3 o niacina y la B2 o rivo flavina), minerales como calcio, fósforo, hierro, y tiene alto contenido en agua y posee proteína vegetal y fibra soluble. Las semillas, que son comestibles, contienen ácidos grasos beneficiosos.



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



sales@allyouneedinecuador.com
allyouneedecuador2019@gmail.com



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



PIENSA LO
ANTES DE
IMPRIMIR



All you need in Ecuador



@allyouneedinecuador



allyouneedinecuador.com