

El sagú

Última actualización: Martes, 26 Marzo 2024 12:38

Visto: 185



Además de ser una fuente de energía, el sagú también posee propiedades que pueden ser beneficiosas para la salud digestiva. Su contenido en fibra dietética puede ayudar a promover la regularidad intestinal, a la vez que contribuye a la sensación de saciedad, lo cual puede ser útil en el manejo del peso.



Además es rica en minerales como el cobre, hierro, manganeso, magnesio, fósforo y zinc. Regular el pH del cuerpo. Mejora la digestión, previene el estreñimiento. Mejora la circulación.

[#CubaPorLaSalud](#) [#CamagueyPorlaSalud](#)