

RAZONES QUE CONVIERTEN A LA UVA PASA MALAGUEÑA EN "SUPERALIMENTO"

**ES IDÓNEA PARA LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y
EL DEPORTE,**

**Por el alto aporte
energético de sus
hidratos de carbono
naturalmente
presentes, azúcares en
su mayoría**

**REDUCE EL RIESGO
DE SUFRIR DIABETES**

**Gracias a su
contenido en
fibra, que
modera el
nivel de
azúcar en
sangre**

**REDUCE RIESGO DE
ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES**

**Por ser rica en ácidos
grasos insaturados
como Omega 3 y 6**

**REFUERZA EL
SISTEMA
INMUNOLÓGICO Y
FAVORECE LA
CICATRIZACIÓN**

**Gracias a los
aminoácidos presentes
en este alimento**

**PREVIENE LA
OSTEOPOROSIS Y LA
DEGENERACIÓN DE
LAS ARTICULACIONES**

**Gracias a sus niveles
de Calcio y Boro que
ayudan a cuidar
nuestra salud ósea**



Agencia de Gestión Agraria
y Pesquera de Andalucía

Consejería de Agricultura, Ganadería,
Pesca y Desarrollo Sostenible



IEAMED

Instituto Europeo de la
Alimentación Mediterránea



www.ieamed.es