

# En noviembre, consume COL

## ...por estas razones:

**1**

Es una fuente muy importante de minerales (calcio, cobre, manganeso y potasio), vitaminas (K, A y C) y agua (80%), lo cual la hace ideal para alimentarse sin tener miedo a la báscula

**2**

Su riqueza en agua y potasio y bajo contenido en sodio ejercen un notable efecto diurético, muy recomendable para la hipertensión, el exceso de ácido úrico y las afecciones renales

**3**

Su alto aporte de fibra favorece el tránsito intestinal, mejora la digestión y ayuda a mantener los niveles de colesterol en equilibrio, reduciendo el riesgo de enfermedades coronarias

**4**

Posee un alto poder antioxidante gracias a la presencia de los carotenoides y los flavanoides, que ayudan a eliminar toxinas, previniendo enfermedades graves, como el cáncer