

## La Granada

La granada es una fruta de alto contenido acuoso. Además su riqueza nutricional nos habla de la granada como una valiosa fuente de compuestos con propiedades positivas en el organismo.

La granada ayuda a prevenir algunas enfermedades como: El Cáncer, te protege contra la enfermedad del Alzheimer, ayuda con la digestión, es un buen antiinflamatorio, previene la Artritis y las enfermedades cardíacas.

1. Cuales son los beneficios de la granada: Las granadas son ricas en vitamina C, tienen una buena fuente de Potasio y ácido fólico. Las semillas que se encuentran en cada uno de los granos de granada son fuente de fibra y de grasas benéficas. La granada además es rica en potasio, que favorece el equilibrio de minerales en las células y con ello ayuda a tener un mejor control del sodio en la sangre, algo muy bueno para las personas con hipertensión.

2. Cuantos tipos de granada hay: Hay 4 tipos de grandas,

- Granada Blanca

- Granada Pignonenca

-Granada Mollar de Elche

-Granada Tendral

3. De dónde vienen las granadas: La granada es originaria del sur de Asia, Persia y Afganistán. Actualmente, su cultivo está extendido por diversos países de Europa, Asia y América, siendo destacable en países como Afganistán e Irán, con variedades especialmente perfumadas, se encuentran en Israel, Brasil y California.

4. Por que ayuda a bajar de peso la granada: La granada es diurética y contiene 3 tipos de diferentes antioxidantes en grandes cantidades, lo que la convierte en un alimento con gran poder depurativo. Tiene un bajo nivel calórico y además tiene un gran poder saciante.

5. Que necesita la granada para crecer: Las granadas se pueden cultivar desde climas templados hasta tropicales. Sin embargo, la mejor calidad de fruta de granadas se produce en regiones con inviernos fríos y veranos calurosos y secos (clima mediterráneo). La granada es más resistente al frío que los cítricos.

6. El granado requiere de una alta suma térmica estival para asegurar que la mayoría de los frutos provenientes de su prolongada floración alcance a madurar adecuadamente.

