

En noviembre, consume BATATA...

...por estas razones:

1

Su ingesta regular proporciona un rico aporte de vitaminas (A, C, K y B) y minerales (calcio, potasio, magnesio, fósforo y sodio)

2

Rica en fibras insolubles, que minimizan el riesgo de diabetes y mejoran la salud intestinal

3

Su consumo ayuda a controlar el azúcar en sangre y mejora la visión

4

También contribuye a regular la presión arterial y eliminar el colesterol