

LAS CASTAÑAS

Se recomiendan incluir en la dieta diaria

Son muy
nutritivas y
fáciles de
digerir

Proporcionan energía duradera y fibra saciante para poder trabajar, jugar o estudiar durante todo el día sin tener la necesidad de comer entre horas.

Aportan muchas Vitaminas del complejo B: Tiamina, Niacina, Piridoxina y Folatos. También aportan minerales como potasio e hierro. Esto ayuda a mejorar el rendimiento cerebral y físico.

Se
recomienda
n para el
cansancio y
la falta de
energía

Se considera un fruto seco que nutre, reconforta y proporciona energía de buena calidad, por lo que los deportistas pueden beneficiarse de sus propiedades.

