

## Las Propiedades del Coco

18/11/2008 03:57 by *Mi blog de ayuda*

El coco es altamente nutritivo, un artículo que fortalece y engorda. El coco tiene un contenido alto de aceite el cual es digerible en forma fácil. Es más fácilmente utilizado por el cuerpo que otras grasas. Este aceite se parece estrechamente a la mantequilla en las propiedades físicas y químicas. El contenido de proteína de coco es de alta calidad, conteniendo todos los aminoácidos. Es también rico en potasio, sodio, magnesio y azufre. El valor energético del coco es muy alto teniendo 662 calorías por los 100 gramos.

El agua de coco verde tierno, generalmente conocido como agua mineral es usado como una bebida. El coco tierno, el cual crece completamente y de solo un mes de edad, contiene cerca de 400 a 465 C.C. de agua. El agua de un solo coco contiene suficiente vitamina C para reunir los requerimientos diarios del cuerpo. Este también contiene varias vitaminas en el grupo B. Estas son la niacina, la biotina, la riboflavina, ácido fólico y tiamina así como la piridoxina en poca cantidad. El agua también contiene sodio, potasio, calcio, magnesio, hierro, cobre, fósforo, azufre y cloro.

FUENTE: [CONSEJOS SABIOS](#) Con la verdad ni ofendo ni temo... Artigas

Fuente: [AYUDAME A SER UTIL](#)